

Dr. Caroline Myss

DE CE NU NE VINDECĂM ȘI CUM PUTEM SĂ O FACEM?

fy
editura for you

Caroline Myss, Ph.D

De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o

Traducere
LAURA CRISTIANA

Editura For You

Titlul original ***Why People Don 't Heal and How They Can***

Această ediţie a fost publicată prin înţelegere cu Harmony Books,
o diviziune a Random House Inc., New York, New York, SUA,
care îşi rezervă toate drepturile.

Tehnoredactare Felicia

Drăguşin Coperta PDG

Advertising

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României MYSS, CAROLINE.
De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem?/Caroline Myss - Bucureşti : For You, 2007

ISBN (13) 978-973-

7978-91-2 615.85

Tel./fax. 021/6656223; 0311001455,

mobile phone 0744352963; 0724212690;

Printed in Romania **ISBN(10) 973-7978-91-9;**
ISBN (13) 978-973-7978-91-2

Caroline Myss, Ph.D

De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o

Această carte este dedicată lui

Rachel Naomi Remen

şi lui

cu multă dragoste şi apreciere pentru că au venit



Introducere
Ce este Medicina Energetică?

Intenţia mea când am scris această carte a fost să ofer cititorilor o nouă perspectivă asupra sănătăţii, în mod special asupra motivului pentru care nu ne vindecăm şi cum putem să o facem. S-ar putea să pară că abordez subiectul vindecării pe uşa din dos, din moment ce acord atât de multă atenţie motivului pentru care nu reuşim să ne vindecăm, dar sunt convinsă că celor mai mulţi dintre noi le este aproape la fel de frică de vindecare, pe cât le este de boală. înţelegând modul în care frica şi alte emoţii negative afectează vindecarea, veţi putea identifica mai uşor modul în care interacționați, conştient sau inconştient, cu procesul personal de vindecare. Am înţeles că a presupune că fiecare vrea să se vindece este greşit, dar poate fi şi periculos.

Boala poate, spre exemplu, să devină o cale puternică de a obţine atenţia pe care, altfel, nu o poţi primi - ca mecanism de pârghie, boala poate părea aproape atractivă. Ea mai poate conţine mesajul că trebuie să vă schimbaţi viaţa într-un mod destul de drastic. Datorită faptului că

să ne conducă fizic pe o cale introspectivă, pe care altfel n-am fi început niciodată să o studiem. Boala poate fi un catalizator pentru dezvoltarea propriei conştiinţe, dar şi pentru înţelegerea sensului mai profund al vieţii.

Oricât de îngrozitoare, boala este în acelaşi timp şi o invitaţie de a pătrunde în natura misterului. Vieţile noastre sunt făcute dintr-o serie de mistere pe care ne este dat să le explorăm, dar care trebuie să rămână nerezolvate. Ne este dat să trăim cu întrebările pe care le avem despre vieţile noastre, ba chiar să le folosim drept ghizi şi să le lăsăm să ne conducă în locurile cele
mai adânci si mai retrase ale naturii noastre, acolo unde desco-
perim Sacrul. Sper ca această carte să vă ajute să găsiţi noi căi de înţelegere a sensului bolii şi a altor provocări ale vieţii - şi să vă ajute să pătrundeţi mai profund în misterele voastre şi să înaintaţi pe calea personală, spre măiestrie spirituală.

Dacă boala poate să vă ajute să vă găsiţi starea fundamentală de sfinţenie, unitatea cu Dumnezeu, cu omenirea şi cu toate fiinţele vii, nu e nevoie să vă îmbolnăviţi, ca să începeţi să vă înţelegeţi spiritul şi să vă vindecaţi viaţa. Constat că oamenii încep să se vadă şi să se perceapă ca divini, prin învăţarea a ceea ce eu numesc medicină energetică. Potrivit medianei energetice, spiritul uman este o manifestare a energiei. Cu toţii avem şapte centre energetice în corpurile noastre. în hinduism sunt numite chakre. Fiecare chakra corespunde strict unei locaţii m corpul fizic.

Îmi place să mă gândesc la chakre ca la nişte discuri de calculator „energetice", sau nişte bănci de date care adună informaţii de tot felul. în munca mea, am descoperit că aceşti şapte centri energetici corespund diverselor probleme şi provocări ale vieţii, la care sunt menite să ne ajute cele şapte taine ale Creştinismului şi cei zece sefiroţi ai Arborelui Vieţii, din tradiţia ebraică a Kabbalei. Spiritul nostru se maturizează şi îşi aprofundează înţelegerea de sine, prin

Ele sunt paşii pe calea noastră personală, spre trezirea conştiinţei superioare. învăţarea limbajului chakrelor şi alimentarea acestor calităţi spirituale pot să ne întărească la nivelul corpului fizic şi - în acelaşi timp - să ne ajute să vindecăm boala sau să ne păstrăm sănătatea.

Un bărbat pe nume Ben, care a asistat la unul din seminarele mele, pe când îşi trata cancerul de prostată, a reacţionat imediat când am explicat corespondenţele dintre chakre, taine şi Arborele Vieţii. Pentru el, acestea au format un nou limbaj de vindecare. De fiecare dată, înainte de a-şi vizita medicul pentru tratament, spunea o rugăciune sau o mantră, în care invoca puterea chakrelor, a tainelor şi a Arborelui Vieţii, ca să-şi activeze corpul în şase luni, a scăpat de cancer. Ca medic cu intuiţie spirituală, eu le descriu oamenilor natura bolilor lor fizice, împreună cu disfuncţionalităţile energetice care sunt prezente în corpurile lor. Citesc câmpul energetic care se infiltrează în jurul corpului, culegând informaţii despre experienţele dramatice din copilărie, modele de comportament, chiar şi credinţe superstiţioase, toate având legătură cu sănătatea fizică a unei persoane.

Bazându-mă pe informaţia pe care o observ intuitiv în câmpurile lor energetice, inclusiv chakrele, pot să fac recomandări pentru tratarea bolii - atât la nivel fizic, cât şi la nivel spiritual.

Intenţia în folosirea medicinei energetice este tratarea, în egală măsură, atât a corpului, cât şi a spiritului Odată ce veţi învăţa limbajul chakrelor, veţi ajunge să recunoaşteţi elementele emoţionale, psihologice şi spirituale ale stresului, care vă afectează sănătatea şi care corespund simptomelor voastre fizice. Sănătatea mai este influenţată şi de propria părere despre sine, de istoria relaţiilor, de atitudinea voastră faţă de experienţe sau de amintiri profunde sau traumatice, ca şi de modul în care vă gestionaţi energia, în situaţiile zilnice.

De fapt, medicina energetică este un domeniu destul

între ideile spirituale orientale despre chakre şi adevărurile şi eticile spirituale occidentale, pentru a crea un nou limbaj de energie. Cuvântul ***energie*** a căpătat, în ultima vreme, mai multe înţelesuri, însă eu îl folosesc ca să mă refer şi la energia fizică, dar şi la cea spirituală. Atunci când misticii ne spun că noi suntem ceva mult mai vast decât cunoaştem, o parte din ceea ce vor să spună se referă la acest câmp energetic. Fiecare are un astfel de câmp energetic, care conţine informaţii preţioase despre starea şi necesităţile fizice, psihologice şi spirituale ale individului.

Intuitiv, eu pot să citesc acest câmp şi să văd o adevărată conexiune între, să zicem, pierderea energiei în pancreas şi formarea diabetului sau a hipoglicemiei. Pot, de asemenea, să urmăresc o evoluţie în anumite probleme din viaţa unui individ - de exemplu, în stresul care rezultă din prea multă responsabilitate, sau din frica de responsabilitate. Şi - învăţând limbajul chakrelor, sunt convinsă că puteţi şi voi să vă îmbunătăţiţi capacitatea de a vedea conexiunile energetice, fizice şi spirituale, şi să folosiţi această percepţie, pentru a preveni sau a vindeca boala, făcând anumite schimbări în viaţă. La fel de bine, puteţi să învăţaţi să folosiţi vederea Simbolică, să interpretaţi intuitiv simbolurile puterii în viaţa voastră, să descoperiţi unde anume v-aţi investit energia personală, să descoperiţi sensul mai larg al provocărilor din viaţa voastră, dincolo de evenimentele propriu-zise - şi să descoperiţi cum se leagă totul cu sănătatea.

Această carte oferă un curs concis în limbajul chakrelor - mai concis decât în cartea mea precedentă, ***Anatomia spiritului**** - astfel încât să aveţi o scurtă referinţă la limbajul energiei, ca să vă începeţi propriul drum de vindecare. Dacă aţi citit ***Anatomia spiritului*** sau ***Crearea sănătăţii,*** puteţi să vă împrospătaţi memoria si să trece ti în revistă chakrele. Chakrele sunt aliniate vertical de la baza

* publicată de editura Cartea Daath N. Ed.

La fiecare etapă, căpătăm o înţelegere tot mai rafinată a puterii personale şi spirituale, din moment ce fiecare chakra reprezintă o lecţie spirituală de viaţă, sau o provocare comună pentru toate fiinţele umane. Cu toate că sistemul chakrelor s-a dezvoltat în Orient şi a servit ca bază pentru anumite doctrine hinduse, budiste şi taoiste, tipurile de energie pe care acestea le descriu, coincid cu energia definită de sefiroţii Kabbalei şi sunt cuprinse în tainele creştine.

Fac o trecere în revistă a limbajului chakrelor, atât la începutul cărţii, cât şi - mult mai pe larg - la sfârşit Am inclus modalităţi de folosire a energiei chakrelor pentru vindecare şi tehnici pentru dezvoltarea vederii Simbolice şi, de asemenea, prezint un context simbolic mai larg pentru vindecare. Deşi n-am mai scris despre acest concept până acum, l-am folosit în seminarele mele de ceva timp. Spus în cuvinte simple, eu văd istoria dezvoltării noastre spirituale ca pe o succesiune de culturi ale puterii (sau energiei), care corespund strict câtorva ere astrologice.

O eră astrologică durează aproximativ două mii de ani, timp în care conştiinţa umană se dezvoltă pe căi noi. în timpul fiecărei ere, a existat un anumit fel de energie care a fost dominant şi a influenţat vieţile, sănătatea şi concepţia spirituală a oamenilor. Fiecare eră a contribuit la moduri distincte de cunoaştere omenească a naturii realităţii şi a puterii spiritului uman - percepţii care încă şi azi ne mai afectează sănătatea şi sufletele. Pentru a ajuta la înţelegerea felului de putere sau de energie care caracterizează aceste ere, fac o listă a simbolismului astrologie.

Era Berbecului s-a întins din aproximativ anul 2.000 î.Ch., până la naşterea lui Cristos, când a început era Peştilor. Şi, după cum ştie oricine care cunoaşte musical-ul ***Hair!,*** noi acum intrăm în Era Vărsătorului. Berbecul, un semn al focului, reprezintă focul flăcării de început, al creaţiei iniţiale, al începutului zodiacului însuşi şi - în

Berbecul a fost o eră a dominării mediului fizic, a legilor - de la Hammurabi până la Moise, a punerii fundamentelor sociale şi culturale pe care ne-am bazat dezvoltarea emoţională, psihologică şi spirituală, în era următoare.

Era Peştilor a fost o vreme a dualismului, când conştiinţa umană s-a împărţit puternic în polarităţi - bunăoară, între cultura occidentală şi cea orientală, între biserică şi stat, corp şi spirit (într-o separare surprinsă în maniheism), ştiinţa magneţilor, chiar şi polarităţile politice între stânga şi dreapta. în acelaşi timp, noi ne-am separat de gândirea tribală, dezvoltând un simţ de sine mai clar. Renaşterea a celebrat individul; pictorii şi compozitorii au început să-şi semneze lucrările, iar oamenii au început să ţină un jurnal.

Conceptul de lege a evoluat de la codurile tribale, la drepturile individului, aşa cum sunt ele înscrise în Magna Carta, în Constituţia Statelor Unite, iar cele mai recente legi au avut ca scop îmblânzirea restricţiilor sociale şi religioase.

Pe măsură ce înaintăm în Era Vărsătorului, la sfârşitul secolului al douăzecilea, trecem de la erele astrologice reprezentate de peşti şi animale, într-o epocă simbolizată de o fiinţă umană: purtătorul apelor. Dacă tema Peştilor a fost divizarea, tema Vărsătorului este întregul, în care noi ne străduim să descoperim o unitate spirituală. Religiile lumii au început să încerce să-şi facă loc una alteia, într-un mod fără precedent - şi se pare că am dezvoltat o piaţă globală, o tehnologie globală şi o conştientizare globală a justiţiei sociale şi a nevoii de conservare a mediului, în ciuda evidentelor încălcări ale celor două. Cântecul interpretat prima dată în 1968, la Convenţia Democratică din Chicago, „Lumea întreagă priveşte!" [The whole world is watching] a devenit la fel de profetic ca şi descrierea pe care Marshall McLuhan o face culturii care se dezvoltă - a lumii ca „sat global".

Acest fel nou de unitate tribală globală va înlocui tribalismul mult mai limitat al erei Berbecului. Cu fiecare eră,

perioare care ne înconjoară. Trebuie să examinăm rolul pe care l-a jucat fiecare eră, astfel încât să putem înţelege cum le-am absorbit atitudinile şi credinţele şi cum şi unde ne stânjenesc ele eforturile de a ne autovindeca, la nivel fizic şi spiritual

Avansând, erele astrologice au cuprins o succesiune de feluri diferite de gândire şi de putere fizică şi spirituală. Eu am numit aceste atitudini şi puteri ca Tribală, Individuală şi Simbolică, înţelegerea caracteristicilor puterii inerente fiecărei ere astrologice ne va da aptitudinea de a recunoaşte că avem capacităţi de percepţie multiple; punctul de vedere Tribal este senzorialul fin; punctul de vedere Individual se lărgeşte şi cuprinde interpretarea emoţională şi psihologică, adăugând relativitate percepţiei, iar punctul de vedere Simbolic ajunge în tărâmul impersonal al perspectivei arhetipale. Puterea Tribală, caracteristică erei Berbecului, este esenţialmente o conştiinţă de grup, identificată cel mai puternic cu apartenenţa la o familie, la un grup etnic, la o religie, la o naţiune. Punctele forte ale puterii Tribale - securitate, ordine, loialitate, un simţ al identităţii - pot să devină cu uşurinţă punctele ei slabe şi să se transforme în rigiditate, conformism, patriarhat, xenofobie. Conştiinţa Tribală se concentrează pe lucruri exterioare, excluzând nevoile individuale şi spirituale, ea fiind astfel, esenţialmente, un sistem perceptual senzorial fin.

Pe de altă parte, puterea individuală se referă la identitatea noastră emoţională şi psihologică, însumată de era Peştilor, care a adus o înflorire a ştiinţei şi artelor şi o creştere a valorii geniului individual. Punctele slabe ale puterii Individuale sunt o concentrare excesivă asupra sinelui, narcisism şi tendinţa de a polariza binele şi răul, masculinul şi femininul, estul şi vestul, ştiinţa şi intuiţia, partea stângă şi partea dreaptă a creierului.

În sfârşit, puterea Simbolică este cea care ne permite să vedem lucrurile în termeni impersonali, să vedem atât

şi energia au prioritate faţă de materie şi corp - şi să înţelegem că energia din minţile, corpurile şi spiritele noastre este la fel ca cea a lui Dumnezeu, sau a Divinităţii mai mari. însă, pe măsură ce avansăm în era Vărsătorului, noi rămânem conectaţi la energia evoluţionară pe care o conţine fiecare epocă precedentă. Capacitatea de a gândi despre putere şi energie în aceste trei moduri ne ajută să dezvoltăm o altă percepţie, total nouă, asupra alegerilor noastre personale în viaţă, a modului în care ele ne afectează spiritul şi sănătatea şi cum putem să ne recăpătăm sănătatea şi să ne reintegrăm spiritul. în perspectivă mai largă şi în conflictele istoriei omeneşti se poate vedea reflectată propria noastră dezvoltare spirituală şi propria noastră nevoie de a ne adapta la schimbare. Greutăţile şi bolile sunt o parte necesară a evoluţiei noastre spirituale. La fel cum privim în urmă, în istoria lumii - şi găsim sens în evenimente aparent necorelate, la fel putem găsi un sens şi în tulburările şi provocările din viaţa de zi cu zi.

Intenţia şi speranţa mea este că această combinaţie de informaţii le va oferi cititorilor un mijloc prin care să poată face faţă bolii, fără frică, şi să abordeze schimbarea cu curaj. Sper că această carte vă va oferi nişte metode noi si benefice de a vă vedea pe voi înşivă, problemele voastre de sănătate şi potenţialul vostru de vindecare. în mod special, îmi doresc să vă re-analizaţi în contextul culturii actuale, astfel încât să puteţi construi o cale prin care să vă vedeţi Simbolic. Procedând astfel, eu cred că puteţi să aprindeţi focul vindecător, care aşteaptă adânc în spiritul omenesc şi care vă va ghida să faceţi paşii corecţi spre vindecare.

Focul vindecător care ne-a atras ca indivizi funcţionează
pe toată planeta; fiinţele omeneşti sunt constrânse de o forţă mult mai mare să se vindece pe ele însele, culturile lor, mediul
- pe scurt, să devină o specie conştientă. Acesta este motivul pentru care atât de multi dintre noi vor să fie

Predând oamenilor care încercau să se vindece limbajul Simbolic al chakrelor, tainele, Arborele Vieţii şi contextul cultural spre vindecare personală, am observat cum ele întăresc o credinţă într-o ghidare Divină. Buna cunoaştere a acestor simboluri metafizice pare să-i ajute pe oameni să se conecteze la energia vindecătoare inerentă în propriul lor spirit.

Pe Ellie am cunoscut-o cu patru ani în urmă, la un seminar în Europa, într-o perioadă când eram deja profund absorbită de asemănările dintre taine, Arborele Vieţii şi sistemul chakrelor. Nu aveam nici cea mai mică idee că Ellie avea să devină prima persoană cu care aveam să împărtăşesc această informaţie, în timpul unei conversaţii private, mi-a zis că avea antecedente de experienţe repetate cu cancerul, începând de acum opt ani.

Prima tumoare i-a apărut la piciorul stâng. Era o mică tumoare malignă, dar după operaţia de înlăturare i s-a spus că fusese îndepărtată şi că totul arăta bine. După vreo patru ani, a descoperit că o altă tumoare îi creştea la braţ. După intervenţia chirurgicală, i s-a spus că şi această tumoare, la fel ca cea precedentă, fusese îndepărtată, doar că, de data aceasta, medicul i-a sugerat să acorde o atenţie mai mare corpului său.

La vremea la care ne-am întâlnit, Ellie se lupta cu cea de-a treia tumoare, care îi apăruse din nou la picior, la trei ani după cea de-a doua. Ştia că şi aceasta era malignă şi acum se afla într-o stare de teroare totală că, orice ar face, nu putea să-şi oprească corpul de a produce, în mod repetat, tumori maligne. Cu timpul, a devenit obsedată de spaima că fiecare durere pe care o simţea în corp, indiferent unde apărea, era o indicaţie că se dezvolta o altă tumoare. Ellie era profund dezorientată, pentru că ştia că face toate lucrurile necesare pentru a-şi menţine corpul curat Dacă regimul alimentar, exerciţiile, terapia, yoga şi tratamentele holistice de toate felurile nu aveau efect, ce-i mai rămânea de făcut?

tele potrivite - iar acesta a fost unul dintre ele. în lipsă de altceva, i-am spus lui Ellie că îmi pusesem deseori aceleaşi întrebări şi că răspunsul n-a venit niciodată în vreun fel pe care să 3 fi anticipat I-am spus că, lucrând cu clienţii mei şi folosind sistemul chakrelor ca unic punct de referinţă, am simţit adesea că modelul, deşi vechi şi sacru, era incomplet. Pe urmă, într-o zi, pe când lucram cu un grup de studenţi, m-am uitat la modelul cu şapte cercuri, pe care îl desenasem pe tablă - şi, m loc să văd sistemul de chakre, m-am surprins gândindu-mă la cele şapte taine creştine. La scurt timp după aceea, am avut o intuiţie similară cu privire la Arborele Vieţii, aşa cum este descris în Kabbala ebraică.

M-a minunat uniunea acestor trei tradiţii sacre şi înţelegerea că vocea Divinului îmi indica toată trecerea energiei sacre prin corpul omenesc. I-am descris lui Ellie conjuncţia acestor trei tradiţii spirituale şi am adăugat că fuziunea lor trebuia văzută dintr-o perspectivă Simbolică, pentru a le putea intercepta puterea. Am rugat-o să interpreteze botezul, prima taină, ca fiind capacitatea ei de a-şi vedea întreagă viaţă şi toţi oamenii din ea, împreună cu legătura ei cu însuşi Pământul, ca pe un dar pe care a fost rugată să-l accepte. I-am sugerat să mai adauge la aceasta nu doar ceea ce înseamnă Shekhinah, reprezentând uniunea cu comunitatea umană, ci şi energia Gaia - forţa vitală a Naturii însăşi. Pe când vorbeam cu Ellie, ea şi-a închis ochii şi am simţit cum îmi urmăreşte cuvintele cu atenţie.

I-am spus să simtă această conexiune cu Pământul şi cu viaţa şi s-o direcţioneze spre prima ei chakra, împreună cu imaginea că se reconecta pe deplin la sistemul vieţii. Am continuat această descriere trecând prin restul de chakre şi, până să ajung la sfârşit, Ellie părea să fie într-o stare de meditaţie profundă. Şi-a revenit cam peste o jumătate de oră şi a vorbit calm. „Nu mi-am dat seama că rezultatul crizelor mele de cancer distrugea mai mult decât corpul meu“, a zis. „Nu mi-am dat seama că pierdusem cu totul contactul cu energia vieţii însăşi şi că nici o cantitate de hrană nu poate să

cancerului." Ellie a repetat permanent acea vizualizare. A păstrat legătura cu mine şi - cu fiecare conversaţie la telefon - îmi spunea cum îşi simte sistemul fizic revenind la viaţă. Mi-a zis că şi-a creat o structură pentru vizualizările sale, în care lucra ca să încorporeze semnificaţia lecţiilor inerente în fiecare chakra, în fiecare taină şi sefiră din Arborele Vieţii. A decis să-şi amâne intervenţia chirurgicală o vreme, pentru că voia să vadă dacă lucrarea ei interioară putea să producă, efectiv, o schimbare în corpul ei fizic. Dacă putea, atunci avea să ştie că, în sfârşit, oprise recurenţa ciclului de cancer. într-o lună, tumoarea ei a început să dea semne de retragere - acesta era semnalul pe care îl aştepta Ellie. O înlătură chirurgical, cu credinţa, până în străfundurile sufletului ei, că nu va mai avea niciodată de-a face cu cancerul.

Deşi vindecarea lui Ellie este un caz deosebit de spectaculos de vindecare a unei boli fizice, reţineţi că vindecările pot să aibă loc pentru diverse feluri de dureri şi pot fi atât fizice, cât şi emoţionale şi spirituale.

Povestirile pe care le veţi citi în această carte cuprind situaţii de zi cu zi, dar şi cazuri extraordinare, cu multe nuanţe - şi este posibil să vă vedeţi propria problemă de sănătate sau criză de viaţă reflectată într-una sau în mai multe dintre ele. Vreau să aveţi încredere că aici se află ceva care vă va uşura vindecarea.

Una dintre credinţele esenţiale pe care aş vrea să o adoptaţi, pentru a vă vindeca viaţa sau boala, este credinţa în importanţa iertării. Iertarea eliberează energia necesară vindecării. Voi oferi sugestii despre cum să faceţi iertarea - sau să vă eliberaţi de trecut - şi vă voi oferi noi ritualuri şi invocaţii, pentru a vă ajuta să vă vedeţi viaţa actuală la nivel Simbolic, să vă întăriţi energia personală, să vă conectaţi cu energia Divină şi să vă vindecaţi.

Deşi prima jumătate a cărţii tratează, în profunzime, motivele pentru care oamenii nu se vindecă, a doua jumătate vă va arăta, în detaliu, cum puteţi să vă vindecaţi.

PARTEA ÎNTÂI



DE Ce Oamenii Nu SE VindecĂ...





Capitolul unu

RANOLOGIA* ŞI FOCUL VINDECĂTOR

La sfârşitul primăverii lui 1988, am ajuns la Comunitatea Findhom, din nord-estul Scoţiei, ca să ţin un seminar de vindecare. La acel punct din cariera mea, oamenii care veneau la seminariile mele tindeau să fie dintre cei aflaţi în căutarea vindecării personale. Ei aşteptau de la mine, ca medic intuitiv, să le facilitez direct vindecarea, făcându-le o citire a stării personale şi stabilindu-le o schemă de tratament (în prezent, seminariile mele sunt populate la scară largă de oameni care se bazează pe ei înşişi, care vor să înveţe cum să-şi dezvolte intuiţia, învăţând să „vorbească pe limba chakrelor" şi astfel, să se vindece pe ei şi vieţile lor

* Ranologia (Woundology în limba engleză, în original) este un cuvânt inventat de către autoare, pentru a numi acel simptom/boală care se manifestă la oamenii care îşi folosesc rănile/traumele/evenimentele nefericite din viaţă/supărările pe care le trăiesc, pentru a-i manipula pe ceilalţi, pentru a provoca simpatia şi compasiunea, pentru a obţine putere asupra celorlalţi, pentru a-i putea conduce şi pentru a li se permite să acţioneze într-un mod dezagreabil şi să fie iertaţi. Este vorba despre o formă mai limitată a ceea ce autoarea numeşte ‚Sindromul Ţapului Ispăşitor’ (Scapegoatology), prin care lumea întreagă, soarta, ghinionul, şi aproape toţi oamenii sunt de vină pentru ceea ce i se întâmplă persoanei respective. Ranologia se referă la faptul că persoana bolnavă cere să fie compensată de către ceilalţi pentru rănile sale, prin faptul că aceştia le acceptă cererile şi pretenţiile, îi lasă să facă ce vor, îşi manifestă simpatia aproape în orice formă cu putinţă şi le iartă eşecurile şi greşelile. N. Ed.

Deşi eu personal nu sunt o vindecătoare, am fost bucuroasă să-i ajut, desigur, în măsura capacităţilor mele. Citirile mele le confirmau deseori suspiciunile, înţelegerile sau intuiţiile pe care deja le aveau despre ei înşişi şi despre schimbările pe care
trebuiau să le facă m vieţile lor. Uneori, aceste citiri inițiau un proces lăuntric de vindecare fizică şi spirituală. Chiar şi aşa, la acel moment, participanţii la seminariile mele şi eu am simţit cu toţii că suntem pe calea cea bună. La urma urmei, vindecarea şi sănătatea deveniseră principala preocupare a culturii holistice, sau a culturii conştiinţei - dar şi centrul vieţii mele. Aproape toate persoanele pe care le cunoşteam, profesional sau personal, vorbeau fie despre dorinţa de a deveni vindecător, fie despre nevoia unui vindecător, fie că se aflau pe punctul de a merge la un alt vindecător, sau credeau că sunt menite să devină vindecători, imediat ce îşi vor încheia propria vindecare.

Mi-a făcut plăcere să călătoresc în jurul lumii şi să cunosc oameni devotaţi spiritual, care aveau nevoie de mine la fel de mult cât aveam şi eu nevoie de ei - şi astfel, am ajuns să îndrăgesc în mod deosebit Findhom, o comunitate de aproape trei sute de oameni, care trăiesc împreună o viaţă organică, în cooperare şi cu respect pentru toate căile spirituale. Unii dintre membrii comunităţii trăiesc într-un hotel fermecător, transformat, după tendinţele începutului de secol, alţii şi-au făcut reşedinţele într-o zonă frumoasă de parc, pe lângă Findhom Bay. Frumuseţea aspră a reliefului muntos scoţian, combinată cu preocuparea spirituală a comunităţii, fac din Findhom unul din cele mai atractive locuri. De fiecare dată când merg acolo, se pare că primesc o încărcătură energetică specială, rezultatul fiind nişte revelaţii deosebite, iar această vizită din 1988 nu a făcut excepţie de la regulă. De data aceasta, însă, revelaţia a venit într-un mod destul de improbabil.

Înainte să încep seminarul de o săptămână, am aranjat să iau prânzul cu draga mea prietenă, Mary.

Ajungând mai devreme în sala unde luam masa, m-am alăturat să iau ceaiul cu doi domni. Mary a intrat un pic mai

şi când s-a apropiat de masa noastră, am prezentat-o tovarăşilor mei. Tocmai întinsese mâna să-i salute, când alt membru al comunităţii Findhom, Wayne, a venit spre ea şi a întrebat, „Mary, eşti ocupată pe opt iunie? Avem nevoie de cineva care să însoţească un oaspete care vine la Findhom pe acea dată."

Tonul răspunsului lui Mary a fost pe cât de revelator, pe atât de lung. S-a repezit: „Pe opt iunie? Ai spus, opt iunie?"

Sufocată de furie şi de respingere, a continuat, „în nici un caz! Pe opt iunie este întâlnirea grupului meu de sprijin în cazuri de incest - şi pentru nimic în lume, pentru absolut nimic n-aş lipsi de la acea întâlnire! La urma urmei, noi ne bazăm unii pe alţii. Noi, victimele incestului, trebuie să fim unii lângă alţii. Adică, pe cine altcineva mai avem?"

Mary a mai continuat o vreme, dar asta este tot ce pot eu să-mi aduc aminte exact. Am fost captivată de spectacolul declanşat instantaneu de o simplă întrebare despre programul ei. Wayne abia dacă a băgat în seamă răspunsul ei, i-a mulţumit şi a plecat, eu însă eram uluită. Mai târziu, pe când Mary şi cu mine luam prânzul, am întrebat-o despre comportamentul ei:

„Mary, de ce, atunci când ai răspuns la întrebarea lui Wayne despre programul tău, a trebuit să le spui tuturor celor trei bărbaţi că ai fost victima unui incest ca fetiţă, că încă mai eşti furioasă pentru acest lucru, că eşti furioasă pe toţi bărbaţii în general şi că intenţionai să controlezi atmosfera conversaţiei cu furia ta? Tot ce te-a întrebat Wayne a fost: „Eşti ocupată pe opt iunie?", iar ca răspuns, tu le-ai oferit acestor trei bărbați o oră de terapie în miniatură. Un simplu da sau nu era mai mult decât suficient"

Mary m-a privit ca şi cum aş fi trădat-o. Corpul i s-a înţepenit şi accentuă cuvintele pe un ton rece şi defensiv: „Am răspuns în acel fel, pentru că sunt o victimă a incestului." S-a dat înapoi de la masă, a încetat să mănânce

„Mary, scumpo," i-am răspuns, înmuindu-mi oarecum tonul, „ştiu că eşti o victimă a incestului, dar ce încerc să înţeleg este de ce ai considerat necesar să le spui povestea ta la doi străini şi lui Wayne, când tot ce a vrut el să ştie a fost dacă puteai să îl ajuţi pe opt iunie.

Ai vrut ca aceşti bărbaţi să te trateze într-un anume fel sau să-ţi vorbească într-un anume fel? Ce te-a făcut să-ţi expui rănile pe masă, la şapte secunde după ce i-ai cunoscut?"

Mary mi-a zis că, pur şi simplu, eu nu înţeleg, pentru că nu am trecut prin ceea ce a îndurat ea şi numeroase alte victime ale incestului, dar că se aşteptase de la mine, ca prietenă, să am mai multă compasiune. I-am răspuns că lipsa compasiunii nu avea nimic de a face cu ce o întrebam eu.

Am simţit separarea energiilor între noi, întrucât am înţeles că, pentru ca prietenia noastră să continue, era nevoie să „vorbesc despre răni" cu Mary, să merg după nişte reguli foarte precise, care se aplică unui „prieten adevărat" şi să ţin minte întotdeauna că ea se defineşte printr-o experienţă negativă.

Pe lângă istoria ei dureroasă din copilărie, Mary mai avea şi o serie de antecedente de boli cronice. Mereu suferea de câte
ceva - în unele zile la nivel emoţional, alteori la nivel fizic.

Deşi era drăguţă şi întotdeauna gata să-şi ajute prietenii, agrea mult mai mult compania oamenilor care avuseseră şi ei parte de copilării abuzive. în acea zi, la prânzul nostru, mi-am dat seama că Mary avea nevoie să fie cu oameni care vorbeau aceeaşi limbă şi împărtăşeau aceeaşi gândire şi aceleaşi comportamente. Imediat am început să mă gândesc la această atitudine ca la „ranologie".

De atunci, am fost convinsă că, atunci când ne definim pe noi înşine prin rănile noastre, ne împovărăm şi ne pierdem energia fizică şi spirituală şi ne expunem la riscul îmbolnăvirii.

în acea zi, m-am simţit de parcă aş fi fost catapultată

Deşi nu observasem mai înainte acest model de gândire şi de comportament la Mary sau la oricine altcineva, chiar a doua zi, lucru curios, la seminarul meu a avut loc o versiune în miniatură a incidentului cu Mary.

Ajunsesem cu douăzeci de minute mai devreme, ca să îmi pregătesc prezentarea şi am observat o doamnă stând singură. M-am aşezat lângă ea şi am întrebat-o: „Cum vă cheamă?" Asta e tot ce-am întrebat Fără măcar să se uite la mine, ea a răspuns: „Sunt o victimă a incestului, dar acum am cincizeci şi şase de ani şi am trecut peste acea traumă. Am un grup de sprijin minunat şi ne întâlnim, mai mulţi, cel puţin o dată pe săptămână, ceea ce cred că este esenţial pentru vindecare."

Încă nu-mi spusese numele său, aşa că am întrebat-o din nou: „Şi cum vă cheamă?" Dar ea tot nu mi-a răspuns direct.

Părea a fi năucă. Am avut senzaţia că se pregătise de mult timp să spună ceva în public, iar acum, când i se dăduse posibilitatea, nu mai putea să audă nici o întrebare care nu avea legătură cu programul ei. în loc să-mi spună cum o cheamă, ea mi-a spus cât de mult îi plăcea să vină la seminarii ca ale mele, pentru că aici erai liber să vorbeşti despre trecutul tău, iar ea spera că voi da oamenilor ocazia să-şi spună poveştile personale. I-am mulţumit şi am plecat din încăpere, având nevoie de câteva momente să mă reculeg.

N-a fost o coincidenţă să cunosc această femeie a doua zi după incidentul cu Mary. Eu cred că am fost îndrumată să acord atenţie modurilor în care ne aşteptăm să ne vindecăm vieţile - prin terapie şi prin grupuri de sprijin.

Am văzut că atât de mulţi oameni aflaţi în mijlocul unui „proces" de vindecare se simt, în acelaşi timp, blocaţi. Ei se străduiesc să se confrunte cu rănile lor, lucrând conştiincios ca să dea un sens experienţelor şi traumelor groaznice din trecut şi practicând înţelegerea cu

răni. Acum, avertizată să-i aud pe oameni vorbind despre ranologie, cred că mi-a fost dat să pun sub semnul întrebării presupunerile pe care eu şi mulţi alţii le susţineam cu mare drag - mai ales presupunerea că oricine care este rănit sau bolnav îşi doreşte recuperarea totală a sănătăţii sale.

M-am simţit ca şi cum mi s-ar fi dat o pereche de ochelari magici, cu care să văd dincolo de comportamentul studenţilor de la seminariile mele. Curând, am aflat că limbajul rănilor era vorbit şi în afara Findhom-ului. Oamenii de peste tot confundă valoarea terapeutică a exprimării personale cu permisiunea de a-i manipula pe alţii cu rănile lor.

În loc să-şi privească dezvelirea propriilor rănilor ca pe o etapă timpurie a procesului de vindecare, ei îşi folosesc rănile pe post de drapel şi grupurile drept familii şi naţiuni.

Oare cum am ajuns la un astfel de impas? Cu ceva mai mult de o generaţie în urmă, societatea noastră era una în care oamenii aveau dificultăţi în a-şi exprima până şi cele mai inocente nevoi psihologice şi emoţionale. Astăzi, oamenii îşi poartă cele mai adânci răni pe epoleţi, ca pe o insignă roşie de curaj.

Cum am ajuns la acest punct? Ca să explic, trebuie să merg un pic mai mult înapoi în trecut

DESCHIDEREA

Am început să lucrez ca medic intuitiv în 1983, când am căpătat capacitatea să simt boala la alţi oameni. La acel moment nu aveam nici un fel de pregătire ca profesionist în sănătate, dar eram partener la o editură care publica lucrări despre conştiinţă, sănătate şi medicină alternativă sau complementară. Compania publica de la relatări despre vindecare la prima mână, ale persoanelor, până la cărţi ai unor autori cu o orientare mult mai ştiinţifică, prezentând cercetări şi descoperiri de tratamente medicale, pe atunci

bine, încât acum simt că această edificare personală trebuie să fi fost dirijată de o forţă superioară.

Nenumăratele manuscrise pe care le primeam, care conţineau istorii personale, dezvăluiau profunzimea fricii pe care o simt oamenii atunci când se confruntă cu o boală letală. Dar multe istorisiri mai dezvăluiau, pe de altă parte, şi puterea spiritului omenesc de a cataliza un proces de vindecare ce poate recupera forţa vitală, poate da un înţeles bolii şi poate vindeca boli aparent cronice sau mortale.

Din când în când, dădeam peste manuscrisul vreunui pacient care pierduse lupta pentru viaţa fizică, dar câştigase o linişte interioară - un sentiment de împlinire a acestei vieţi şi o acceptare a următoare etape: moartea corpului.

La începutul anilor ’80, cultura noastră era flămândă de vindecare şi în căutarea experienţei sau stării mentale care ar iniţia un foc vindecător. Când am început să fac seminarii, în 1984, domeniul vindecării alternative stabilise un vocabular nou pentru vindecarea psihologică şi emoţională. Oamenii vorbeau deschis despre sănătatea lor fizică, mentală şi spirituală. împărtăşirea detaliilor istoriei personale devenise ceva obişnuit, iar experienţele de incest, molestare şi abuz din copilărie erau discutate în mod deschis. Graniţele sociale care înainte restricţionau nivelul acceptabil de schimburi sociale s-au dizolvat într-o nouă formă, de intimitate instantanee.

Acest nou fel de intimitate s-a dezvoltat din cultura terapeutică a anilor ’60. înainte de anii ’60, secretele de familie, informaţiile financiare, afiliaţiile politice, dificultăţile profesionale şi bârfele despre cine avea o aventură cu cine erau toate considerate informaţii „intime", împărtăşite doar membrilor familiei şi prietenilor foarte apropiaţi. Chiar şi să întrebi pe cineva cu ce candidat a votat la preşedinţie era considerat a fi o întrebare extrem de personală. Nu se discutau uşor astfel de subiecte nici printre cunoscuţii foarte vechi, de încredere: înainte de anii ’60 ne lipsea vocabularul pentru a împărtăşi cu alţii conţinutul cel mai intim al vieţilor

nu fuseseră introduse în cultura noastră generală. încă nu ne simţeam confortabil să ne exprimăm experienţele psihologice interioare şi se considera, în general, că nevoile noastre fizice şi emoţionale elementare erau satisfăcute dacă ne îngrijeam de responsabilităţile noastre de serviciu şi de familie. Mai mult decât atât, înainte de anii ’60, societatea în general îi privea pe cei care cereau ajutorul unui psihiatru ca fiind bolnavi mental.

Chiar în 1972, dezvăluirea că un candidat vice-prezidenţial - partenerul lui George McGovem, Thomas Eagleton - făcuse psihoterapie a fost un motiv suficient pentru a-l elimina din cursă. Noţiunea de a lucra terapeutic cu o traumă era încă nefamiliară, aşa că oamenii percepeau orice stres mental ca fiind o boală mentală. Le era frică de cotloanele mai retrase ale minţii şi ale inimii şi prea puţini le explorau de bună voie. Cei care totuşi o făceau dobândeau reputaţia de rebeli, excentrici, mistici, pustnici sau proscrişi sociali. Majoritatea oamenilor nu se atingeau de forţele lor interne, ci trăiau în siguranţa presupunerii că, dacă părţile exterioare ale vieţii lor erau stabile, mintea şi inima lor va atinge un nivel de satisfacţie în mod natural.

Era terapeutică a dat naştere unei dimensiuni cu totul noi în gândire: Ea a deschis lumea interioară din spatele ochilor noştri. Cu fiecare pas pe care l-am făcut spre interior, s-au ivit noi percepţii despre noi înşine, care au depăşit graniţele păzite care de mult timp ne înconjurau emoţiile şi psihicul. Conceptul conform căruia „noi ne creăm propria realitate" părea să fi apărut în uzul popular ca din senin.

Ideea electrizantă că am avea un soi de putere personală spirituală supremă a pus stăpânire pe imaginaţia oamenilor, iar ***responsabilitatea de sine*** a devenit un nou cuvânt de putere. Am aplicat aceste credinţe în toate aspectele vieţii noastre. în mod special, am început să le aplicăm la procesul de vindecare.

Oamenii au devenit deosebit de dornici să „ia poziţie şi să proclame" nu doar că sunt bolnavi, ci şi că sunt

nătate. La propriile mele seminarii şi la altele la care am asistat, unul după altul, oamenii descriau o boală anume şi apoi adăugau: „Ştiu că sunt răspunzător pentru ea". Dacă altă dată era tabu să vorbeşti despre emoţii în public, acum aceasta era o condiţie pentru vindecare. Alimentaţi de noţiunea că la baza bolii lor fizice se afla o rană emoţională pe care o trăiseră anterior, oamenii plonjau în vieţile lor interioare, hotărâţi să exorcizeze orice amintire, gând sau atitudine negativă. Dacă ar fi reuşit să descuie acel impuls emoţional profund şi secret, sau să se elibereze de acea experienţă negativă din copilărie, ei credeau că sistemul lor biologic va răspunde şi n va recompensa cu o sănătate completă. Aproape toată lumea pe care am cunoscut-o în timpul acelor ani era convinsă că pentru o recuperarea completă a sănătăţii, nu era nevoie decât de o introspecţie psihologică în interior. Destul de surprinzător, toţi participanţii la seminar care treceau prin acest ritual spontan de confesiune publică străluceau de entuziasm şi speranţă. Uneori, dacă povestea lor era extrem de spectaculoasă, confesiunile erau urmate de aplauze.

Şi eu, la fel ca şi ceilalţi participanţi la seminar, credeam că psihicul deţine cheia spre vindecare fizică. Eram convinsă că o putere interioară conţinea combustibilul de care aveam nevoie ca să ne reorganizăm biochimia şi să ne reconstruim corpurile. Câteodată, câte cineva care reuşea să-şi trateze o boală - şi care nu doar făcuse boala să se retragă, ci reuşise efectiv o vindecare completă - obţinea un statut aproape de celebritate la seminarii. în timpul pauzelor, toţi se strângeau în jurul autovindecătorului şi întrebau: „Ce-ai făcut ca să te vindeci?" Ascultam şi eu, dornică să învăţ din vreun tratament extraordinar, vreo schemă de nutriţie sau de psihoterapie care ar putea asigura un remediu.

Autovindecătorii acordau credit unei serii vaste de factori, printre care schimbări în alimentaţie, terapie prin

tul sau de programul alimentar pe care îl descriau, cel mai de preţ dar al autovindecătorilor era speranţa pe care o dădeau restului grupului. Cei care reuşiseră să se însănătoşească erau consideraţi dovada vie că eforturile individuale de autodescoperire şi vindecare, frecventarea seminariilor, cititul cărţi şi a învăţa să ne exprimăm profund erau metode care dădeau rezultate.

MOMENTUL DE RĂSCRUCE

Din motive pe care s-ar putea să nu le înţeleg niciodată, anul 1988 a fost anul când viziunile şi credinţele despre vindecare s-au schimbat, cel puţin în cadrul reţelei în care predam. La acel moment făceam seminarii în mai multe ţări, iar în acel an am întâmpinat aceeaşi reacţie peste tot în lume: Participanţii la seminarii nu mai erau interesaţi numai de cum să se vindece. Ei voiau să ştie de ce nu se vindecau. încercaseră multele alternative de vindecare existente - şi, totuşi, nu se vindecau.

Atenţia lor se deplasase de la entuziasmul căutării individuale a regimului potrivit, a combinaţiei unice de tratamente pentru minte şi corp, la o frustrare teribilă şi o întrebare neîncetată: „Ce se întâmplă aici? De ce nu funcţionează nimic?"

Disperarea pe care o simţeau era fenomenală. Nici nu mai pot să-mi aduc aminte de câte ori am fost întrebată: „Credeţi că sunt pedepsit pentru ceva?" Pe atunci nu aveam răspunsul potrivit, ci doar unul vechi şi preferat: „Păstraţi-vă credinţa şi concentraţi-vă pe vindecare. Nu puteţi să vă permiteţi să gândiţi negativ." Era, probabil, la fel de util ca şi cum aş fi spus: „Nu vă gândiţi la o maimuţă albastră." Ba putea chiar să mai adauge ceva la sentimentul de vină al persoanei, legat de boala sa.

Cu siguranţă că - atunci, ca şi acum - credinţa şi optimismul sunt factori importanţi în vindecarea oricărei

Bănuiau că erau pedepsiţi pentru ceva îngrozitor ce făcuseră, vedeau boala sau suferinţa ca pe o judecată a cerurilor. Chiar şi eu deveneam la fel de învăluită în eroare ca şi ei.

Privindu-i cum se luptau atât de îndârjit cu vindecarea, am început şi eu să mă întreb dacă nu cumva făceau ceva greşit - dacă era posibil să nu le fie dat să se vindece, sau dacă era posibil ca încă să nu se fi descoperit tratamentul potrivit...

PUTEREA SEDUCĂTOARE A RĂNILOR

Pe urmă, într-o zi la prânz, a avut loc întâlnirea mea cu Mary, în Findhom, urmată de întâlnirea cu victima incestului de la seminarul meu de vindecare şi am început să am o bănuială legată de locul unde se ascundea problema. Pentru următorii câţiva ani, ranologia a devenit principala mea preocupare.

Am învăţat să ascult printre rânduri ceea ce spuneau participanţii la seminariile mele. Am început să discern când o persoană trecea cu adevărat prin stadiul specific al vindecării care necesită un martor, sau când cineva descoperise valoarea „de schimb", de monedă socială, a rănii sale - aceasta fiind conotaţia manipulativă a rănii.

„De fiecare dată când înveţi un cuvânt nou, trebuie să asculţi cu atenţie", mă învăţase, în copilărie, mătuşa mea preferată: „pentru că îi vei auzi pe toţi folosindu-l". Avusese dreptate - de îndată ce m-am deschis către „ranologie", majoritatea oamenilor de la seminariile mele, vorbeau acest nou limbaj, împărtăşindu-şi deschis poveştile lor personale cu alţi participanţi. Din când în când, împărtăşirea lor se transforma chiar într-o competiţie, în care o persoană părea să încerce să eclipseze experienţa dureroasă a celeilalte. împărtăşirea rănilor devenise noua limbă a intimităţii, o scurtătură spre dezvoltarea încrederii şi a înţelegerii.

Spre exemplu, am întâlnit o femeie care, după ce ne-am cunoscut, a spus clar că „regulile" pentru a fi prietenă cu ea începeau prin a fi de acord să-i „onorez rănile." Când am rugat-o să-mi spună ce însemna acest lucru în termeni practici, ea mi-a zis că abia acum începea să-şi prelucreze toate agresiunile pe care le experimentase în copilărie şi că, în cursul vindecării acestor răni, avea deseori oscilaţii de dispoziţie şi crize de depresie. „A-i onora rănile" însemna a-i respecta aceste dispoziţii, a nu le contesta. Ea îşi aroga dreptul de a stabili tonul oricărui eveniment social la care participa. Dacă era „la pământ", se aştepta ca cei care o susţineau să nu facă glume, ci să-şi ajusteze dispoziţia şi conversaţiile la ale ei. Am întrebat-o cât timp credea ea că ar avea nevoie de acest nivel intens de susţinere. „S-ar putea să dureze ani de zile", a răspuns ea „şi dacă o să fie aşa, mă aştept ca cei care mă sprijină să-mi ofere acel timp."

Acest tip de autoritate socială poate deveni foarte puternică, chiar adictivă - sănătatea nu comandă niciodată o astfel de influentă. Când mi-am întrebat noua cunoştinţă care era motivaţia ei pentru vindecare, dat fiind faptul că „se simte confortabil în disconfort", ca să zic aşa, ea s-a simţit insultată de întrebarea mea şi de incapacitatea mea de a-i „onora rănile". Cu toate că am încercat să-i explic că încercam cu adevărat să înţeleg procesul ei de vindecare, ea nu mi-a mai răspuns la întrebare.

Oamenii mai folosesc „ranologia" şi pentru a stabili legături romantice puternice. Mulţi au recunoscut că vin la seminarii mai mult pentru contactele sociale, decât pentru vreo nevoie reală de a se vindeca. în condiţiile în care singurătatea a devenit atât de răspândită în civilizaţia noastră, când două persoane singure, necăsătorite se întâlnesc la un seminar, familiaritatea cu care ei fac schimbul de informaţie este deseori confundată şi luată în mod greşit

Mulţi oameni îşi descriu „sufletul pereche" drept persoana pe care, în sfârşit, au găsit-o şi care înţelege suferinţa emoţională prin care au trecut ei în copilărie.

O astfel de legătură, cu siguranţă că poate să pară romantică în stadiile incipiente ale unei relaţii, dar fundamentul ei este, de fapt, rana, durerea şi frica. în această paradigmă, durerea devine condiţia esenţială pentru a rămâne aproape şi a avea nevoie unul de celălalt, iar vindecarea poate fi văzută ca o ameninţare pozitivă la adresa legăturii. Parteneriatul este inevitabil ameninţat, atunci când unul dintre ei decide că a sosit timpul să se elibereze de trecut şi să meargă înainte.

Nu mă înţelegeţi greşit Grupurile de sprijin de orice fel - începând cu cele de tipul Alcoolicii Anonimi şi alte programe în doisprezece paşi, până la cele care ajută persoanele care şi-au pierdut un părinte în copilărie - pot să ofere un ajutor şi o înţelegere psihologică vitală. Evident că împărtăşirea rănilor a oferit un climat care dă libertate oamenilor - uneori, pentru prima dată în viața lor - să-si cerceteze amintirile dureroase si să-si exploreze sentimentele şi fricile, cu ajutorul unor camarazi care-i compătimesc fără să-i judece şi care sunt hotărâţi să-i sprijine.

Atmosfera caldă şi înţelegătoare, care este aproape un subprodus automat al acestui nivel de împărtăşire, oferă membrilor grupului şi o viaţă socială care poate să fi lipsit din viaţa lor, înainte de a se alătura grupului.

O altă cunoştinţă de-a mea, Jane, mi-a spus: „în ceea ce mă priveşte, oamenii din grupul meu de sprijin au devenit noua mea familie. Nu mă simt judecată de ei, aşa cum mă simt cu familia mea biologică. Acum nu mai simt deloc nevoia să-mi văd rudele." Desigur că intenţia de vindecare din spatele acestor multe grupuri de sprijin este onorabilă şi merită să fie recunoscută; numeroşi oameni au beneficiat şi continuă să aibă beneficii prin participarea la ele.

importantă a vieţii lor sociale, în mod normal vor să rămână la nesfârşit în poziţia de membri. Dar, deoarece criteriul pentru a fi membru este nevoia continuă de sprijin, persoanele respective trebuie să accepte mesajul grupului: „Rămâneţi nevindecaţi". Adică, pentru a rămâne parte a grupului, trebuie să „rămâi separat" de alţi prieteni şi de familie.

Această dinamică aminteşte de o renumită vorbă a lui Buddha: „învăţăturile mele sunt o plută", a spus el, „menită să vă ajute să treceţi râul. Odată ajunşi pe celălalt mal, lăsaţi-le şi continuaţi-vă viaţa." „Celălalt mal" era felul lui Buddha de a descrie iluminarea, scopul învăţăturilor sale. Odată iluminaţi, continuaţi să vă trăiţi viaţa, zicea el - numai să nu mai căraţi pluta după voi!

Nu ne este dat să rămânem răniţi. Noi ar trebui să ne parcurgem tragediile şi provocările şi să ne ajutăm unii pe alţii să trecem prin multele episoade dureroase ale vieţilor noastre. Dacă rămânem blocaţi în puterea propriilor noastre răni, ne blocăm propria transformare. Trecem cu vederea cele mai mari daruri pe care ni le aduc rănile noastre - puterea de a depăşi lecţiile pe care ne este dat să le primim de la ele. Rănile sunt mijlocul prin care intrăm în inimile altor oameni. Ele au scopul să ne înveţe să devenim miloşi şi înţelepţi.

Cum ar fi, de exemplu, dacă grupul de sprijin al lui Jane i-ar zice că rolul lor este să-i dea putere să-şi vindece treaba neterminată cu familia, mai degrabă decât să devină un înlocuitor pentru familia ei? închipuiţi-vă că i-ar spune că, atâta timp cât îşi evită familia cu atâta furie, de fapt ea se depărtează, în loc să se vindece - şi că are la dispoziţie doar o perioadă limitată de timp, în care grupul o va ajuta să-şi dezvolte capacitatea de a-şi rezolva situaţiile cu propria ei familie. La sfârşitul acelei perioade, se aşteaptă de la ea să revină la familia ei biologică, să-şi evalueze rezistenţa şi puterea, să vadă dacă acum poate să interacţioneze cu ei fără să aştepte aprobarea lor, sau să aibă nevoie de ea. Dacă

găsită era pentru ea echivalent cu a intra într-o gaură neagră emoţională. Atât de mult se ataşase de grupul ei de sprijin, încât nu-şi mai imagina că ar fi în stare să facă faţă lumii ei, fără aceşti camarazi. în ceea ce o privea, grupul său era mai mult decât o întâlnire săptămânală; era centrul vieţii ei sociale. Nu se putea gândi să pună capăt interacţiunii cu ei, cu toate că 3 cereau să rămână „rănită activ" şi să aibă nevoie de vindecare.

„CONTUL BANCAR CELULAR"

Ca să înţelegem implicaţiile periculoase ale „ranologiei", este nevoie ca, mai întâi, să aruncăm o privire la natura energiei care alimentează viaţa noastră pe Pământ. Fiecare dintre noi are sute de circuite energetice cu care ne conectăm.

O energie pe care diferite culturi au numit-o în diferite feluri - respiraţia Divină a vieţii care ne însufleţeşte pe fiecare dintre noi - ceea ce indienii numesc ***prana*** şi chinezii numesc ***ch'i,*** creştinii se referă la ***graţie*** sau la ***Sfântul Duh,*** iar seculariştii ar putea-o numi ***vitalitate*** sau, pur şi simplu, ***forţă vitală.***

Puteţi să vă gândiţi că această energie curge în noi din Univers, din Dumnezeu sau din Tao, şi, m timp ce curge prin noi, ne dă esenţa de care avem nevoie ca să ne hrănim corpurile fizice, minţile şi emoţiile - şi să facem faţă mediului înconjurător.

Orice lucru din viaţa noastră - orice gând pe care 3 avem, orice acţiune în care ne implicăm - necesită o cantitate din această energie. Deşi forţa vitală este, în egală măsură, disponibilă fiecăruia dintre noi şi curge prin noi - fie că suntem sau nu conştienţi de ea, exact aşa cum Dumnezeu „face să răsară soarele Său peste cei răi şi peste cei buni, şi dă ploaie peste cei drepţi şi peste cei nedrepţi" (Matei, 5:45) - este posibil să maximizăm absorbţia si utilizarea ei.

De fapt, conştiinţa înseamnă conştientizarea fluxului

nanciară echivalentă cu o sută de dolari pe zL Sarcina voastră este să învăţaţi cum să investiţi aceşti bani cât mai înţelept cu putinţă, pentru că investiţiile voastre fie vă vor aduce dobândă, fie vă vor băga în datorii. Evident, investiţiile pozitive vă vor aduce câştiguri pozitive - şi nu doar prin creşterea energiei voastre, ci şi prin crearea unui surplus energetic.

Investiţiile negative, pe de altă parte, vor crea datorii. Dacă datoria devine mai scumpă decât alocaţia voastră zilnică, va trebui să împrumutaţi bani. în termeni energetici, va trebui să împrumutaţi energie.

Acest numerar energetic suplimentar se poate obţine, în principal, din două surse. O sursă este energia altor oameni, de care vă puteţi atârna ca un parazit, pentru a vă alimenta propriul sistem. Dacă folosiţi energia altora în acest fel, în cele din urmă veţi deveni dependenţi de alţii şi tot mai neputincioşi şi mai nevoiaşi, pe zi ce trece. Din ce în ce mai mult, veţi privi înspre alţii pentru a vă ridica respectul de sine, sau ca să vă dea idei despre cum să trăiţi, să acţionaţi sau să gândiţi - pentru că voi nu veţi mai avea energia să vă creaţi propria viaţă. Această sursă de energie este de obicei de scurtă durată, pentru că oamenii care vă sunt „furnizori" îşi vor da seama în curând că, aflându-se în prejma voastră, simt că li se scurge energia - şi vă vor evita.

Altă sursă de energie suplimentară sunt resursele energetice conţinute în propriul vostru ţesut celular. Fiecare celulă din corpul vostru trebuie să fie zilnic alimentată cu energie proaspătă, pentru ca să se dezvolte bine, la fel cum are nevoie de apă.

Alocaţia voastră zilnică de o sută de dolari energetici vă este dată pentru întreţinerea zilnică a sistemului vostru vital fizic şi emoţional. Păstrarea unui nivel de energie al corpului fizic, în consecinţă, vă alimentează creativitatea, relaţiile şi nevoia vitală de optimism. Dar atunci când este retras prea mult numerar energetic din contul vostru bancar celular,

du-vă datoria cu alocaţia voastră zilnică, veţi deveni vulnerabili la apariţia unei boli.

Este scump să ne ţinem legaţi de evenimentele negative din viaţa noastră - prohibitiv de scump. Este echivalent cu a ţine morţii în viaţă, iar acest lucru necesită o cantitate enormă de energie. Când ni se întâmplă o traumă, Natura ne furnizează fonduri suplimentare, ca să zic aşa, ca să ne protejeze pe perioada secătuitoare a crizei - dar acel „împrumut" are o limită de timp.

Nici un împrumut nu ţine la nesfârşit, iar semnalul că împrumutul ajunge la momentul de plată este atunci când începem să simţim că timpul a încremenit şi că vieţile noastre nu mai avansează. Atunci când refuzăm să dăm drumul durerii să plece din sistemul nostru, intrăm în depresie. Energia toxică a depresiei ne alimentează atitudinile negative faţă de alţii şi ne secătuieşte şi mai mult propriile resurse. Curând, vom proiecta asupra altora cauzele propriului nostru eşec şi îi vom învinui de starea noastră jalnică. Această reacţie iresponsabilă la problemele noastre devine obişnuită şi de rutină. Ne agăţăm de evenimentele şi de relaţiile negative din trecutul nostru, dar şi din prezent, pentru că ele ne permit să ne vedem pe noi înşine ca victime şi pe toţi ceilalţi ca sursă a suferinţei noastre.

Singura cale de a elibera modelul în care ne-am încuiat singuri este să ne eliberăm de povara trecutului - să ieşim din datoria energetică pe care nu mai putem să ne permitem să o ducem. Iertarea este o cale sigură de a ieşi din datorie. Iertarea nu înseamnă să ziceţi că nu contează ce vi s-a întâmplat, sau că este în regulă că cineva v-a violat înseamnă, pur şi simplu, să vă eliberaţi de sentimentele negative pe care le aveţi m legătură cu acel eveniment şi cu persoana sau persoanele implicate. în mod clar, acesta este un proces psihologic dificil şi complex şi voi avea mult mai multe de zis despre iertare, în Capitolul 3.

era cheia de comuniune cu Divinul - El o spunea clan „Şi, când staţi să vă rugaţi, să iertaţi orice aveţi împotriva cuiva, pentru ca şi Tatăl vostru, care este în ceruri, să vă ierte greşelile voastre" (Marcu 11:25). Este limpede că energia Divină nu va curge prin voi, dacă nu sunteţi dispuşi să iertaţi - şi să mergeţi mai departe cu viaţa voastră.

Iertarea este extraordinar de preţioasă, dar ea nu este singura cale de a vă elibera energia. Unele evenimente din trecut de care trebuie să ne eliberăm nu sunt evenimente negative, ci perioade bune. S-ar putea să nu fiţi în stare să treceţi peste faptul că nu mai aveţi douăzeci de ani - ci aveţi cincizeci, sau optzeci.

S-ar putea să nu fiţi în stare să treceţi peste înfăţişarea tinerească pe care aţi avut-o odată, sau peste calităţile atletice, sau peste agerimea minţii. Această incapacitate este un alt mod de a irosi energia pe trecut

Una dintre cele mai bune prietene ale mele nu putea să treacă peste anii ei de facultate. în acea perioadă a vieţii ei, simţise că lumea întreagă o aşteaptă şi că poate face orice. După facultate însă, de fiecare dată când se ivea vreo ocazie, găsea un motiv ca să nu se folosească de ea. De fapt, se temea că nu voia cu adevărat să facă ceva. Combinaţia dintre frica ei de o viaţă cu angajamente şi agăţarea de un moment din trecut, care părea încărcat de potenţial, i-a falimentat în cele din urmă, contul energetic, ceea ce a dus la materializarea unei boli mortale.

La douăzeci de ani după faptul în sine, ea încă mai era obsedată de anii ei de facultate şi nu putea să-şi continue viaţa. Acum câţiva ani, s-a îmbolnăvit de lupus şi a murit - boala numită lupus fiind legată direct de frica de a lăsa trecutul în urmă.

Tot aşa, multe femei la vârste între cincizeci şi şaizeci de ani se comportă ca la treizeci de ani, purtând haine tinereşti, atunci când ele ar trebui să recunoască că sunt la vârsta înţelepciunii, sau când pot să-i îndrume pe ceilalţi - sau chiar la bătrâneţe. Bărbaţii în vârstă fac acelaşi lucru.

nătoare pentru sănătate, ca şi refuzarea eliberării de evenimentele negative din trecut Trebuie să acceptaţi stadiul vieţii în care vă aflaţi şi să-l sprijiniţi prin conştiinţă. Dacă vă aflaţi la o vârstă înaintată, nu este nevoie să acceptaţi că acest stadiu al vieţii înseamnă o decădere, dar nici nu puteţi să trăiţi cu regretul că anii voştri de tinereţe au trecut.

Refuzul de a trece peste evenimentele trecute, fie ele pozitive sau negative, înseamnă irosirea unei părţi din bugetul vostru zilnic de energie. Dacă începeţi să pierdeţi energie şi nu faceţi nimic în legătură cu aceasta, inevitabil veţi manifesta o slăbiciune în corpul fizic. Problema poate să înceapă destul de simplu, când începeţi să vă simţiţi „scoşi din circuit" sau observaţi că nivelul vostru de energie este scăzut Dacă nu sunteţi atenţi, aceasta poate duce la dezvoltarea unei infecţii virale, la apariţia gripei, a durerilor de cap, migrenelor sau greţurilor. Dacă pierdeţi energie în continuare, fără să faceţi nimic, aceste supărări minore pot să se transforme în boli majore. Şi, deşi nu vă place ce spun, puteţi fi cu uşurinţă susceptibili să aveţi accidente.

O persoană „predispusă la accidente" este, de fapt, îndatorată energetic. Persoana este dezechilibrată şi este susceptibilă la orice - de la stângăcii minore, la accidente care îi pun viaţa în pericol. Astfel de oameni trebuie să înveţe să recunoască zilele sau momentele încordate - la fel cum putem „simţi când se apropie o răceală" - şi să încerce să se odihnească mai mult, sau să ia suplimente - pentru că acela nu este cel mai moment bun pentru a merge la un interviu, sau pentru a lua decizii majore.

Ca medic intuitiv, mi se întâmplă să văd mai uşor decât alţii cum funcţionează exact pierderea de energie - deşi, aşa cum am arătat în ***Anatomia Spiritului,*** cu puţin exerciţiu, puteţi să învăţaţi să vă diagnosticaţi singuri. Citirile de diagnoză pe care le fac implică să urmăresc circuitele de energie pe care le văd intrând într-o persoană şi să „citesc" ce uni spun acestea. Urmărirea unui circuit este cam ca şi citirea unei electrocardiograme - te uiţi după

pre ceea ce s-a întâmplat, care încep să-mi spună unde anume persoana respectivă şi-a lăsat o parte din spiritul său.

Acum câţiva ani, am făcut o citire pentru o femeie cu dureri cronice. Când m-am dus cu unsprezece ani înapoi în trecutul ei, am simţit că îşi pierduse fiica într-un accident de maşină. Aceasta este o durere şi o rană adevărată şi foarte profundă; de fapt, probabil că societatea noastră ar pune-o pe primul loc, ca fiind rana supremă, dintre toate rănile sociale.

Observându-i circuitul de energie, rana şi-a schimbat imaginea, într-o plută de salvare, cu prea mulţi pasageri pe ea. Am privit-o mai îndelungat şi, deodată, am înţeles că aveam de a face cu o femeie extrem de manipulatoare, care, pentru prima dată în viaţa ei, căpătase o rană legitimă şi nu avea de gând să-i dea drumul. Era ea îndurerată de pierderea fiicei sale? Da, desigur. Dar o altă parte a personalităţii ei se gândea: „Nu e rău deloc!"

Îşi folosea rana pentru a-şi legitima personalitatea manipulatoare. Văd adesea oameni care fac acest lucru: iau o mâhnire legitimă dintr-o copilărie grea şi o transformă în dreptul de a fi manipulativi, amărâţi sau mânioşi. Această femeie a recunoscut mai târziu că era o persoană extrem de lipsită de etică în afaceri şi că, de fiecare dată când cineva o provoca, îşi scotea la iveală rana, la care oamenii sfârşeau prin a se scuza: „O, Doamne, îmi pare atât de rău că v-am provocat". întrebaţi-vă acum: Cine poate să renunţe la o astfel de putere?

Aşa că, i-am spus: „Eu înţeleg că pierderea fiicei dumneavoastră este o suferinţă foarte serioasă şi foarte intensă şi nu mă îndoiesc de acest lucru. Dar dumneavoastră aţi scos ce e mai mai bun dintr-o situaţie foarte rea, iar cel mai avantajos lucru este că vă alimentaţi extrem de mult din această rană, ceea ce face aproape imposibilă eliberarea ei. Această rană v-a dat un avantaj pe care nu l-aţi mai avut niciodată, înainte." Ea a recunoscut că aşa era. Şi chiar pe

ştim noi că este adevărat" Una dintre percepţiile din acest pachet este că dacă lăsăm anumite lucruri în urmă, vieţile noastre se vor schimba. Iar realitatea este că, de fapt, ne e mai frică de schimbare, decât ne este de moarte.

Odată, am ţinut o prelegere pe această temă la Universitatea din New Hampshire, în faţa unei audienţe formată din şase sute de persoane. O femeie, care de altfel avea o conduită foarte blândă, liniştită, m-a rugat insistent să clarific ce voiam să spun cu renunţarea la limbajul rănilor. I-am răspuns că noi nu vrem să renunţăm la el, pentru că acesta a devenit prima noastră comunicare intimă, iar noi ne-am creat tot restul - viața romantică, viaţa socială - în jurul legăturii noastre cu rănile. Pentru cei mai mulţi oameni, am spus, ideea de a renunţa la aceasta este absolut cutremurătoare.

La acest moment, femeia a sărit de pe scaunul pe care stătea, de parcă ar fi trecut prin el un curent electric. „Nu-mi place ce spuneţi", a strigat „Nu-mi place, pentru că, dacă aş renunţa la acest limbaj al rănilor, n-aş mai avea nimic de spus, nimănui Nu-mi place deloc acest lucru!"

RANA SOCIALĂ

Cazuri ca ale acestei femei şi ca cel al lui Jane nu sunt rare. „Ranologia" a devenit un fenomen social larg răspândit care reprezintă o modificare în conştiinţa globală. în ultimele patru decenii, societatea americană a făcut un efort substanţial de sensibilizare la nevoia oamenilor de a se vindeca de traumele, pierderile şi violările personale. Cultura noastră a devenit mai conştientă de disfuncţiile legate de stresul post-traumatic şi de impactul violărilor emoţionale şi sexuale care, înainte de 1960, erau practic invizibile. Revoluţia sexuală, mişcarea pentru o sănătate holistică şi cultura terapeutică au deschis mintea Tribală, ca să recunoască dimensiunea criminal de uriaşă a acestor genuri de agresiuni asupra persoanelor, pe care înainte le privise mai puţin ca traumatisme şi mai mult ca vătămări

După ce mintea Tribală - nivelul de conştiinţă socială cel mai primitiv, orientat spre supravieţuire, o conştiinţă socială identificată cu etnia, cu naţionalitatea şi cu realitatea consensului - a recunoscut consecinţele psihologice şi emoţionale ale acestor agresiuni, ea a răspuns prin formarea grupurilor de sprijin pentru persoanele cu vătămări emoţionale şi prin adoptarea de legi care incriminau agresiunile psihologice şi emoţionale. Acestea şi alte măsuri de vindecare erau potrivite şi foarte necesare.

Dar probabil fiindcă rănile emoţionale sunt atât de puternice, atitudinile culturale s-au întins acum dincolo de măsurile potrivite de vindecare, devenind hipersensibile la pretenţiile şi la cererile victimelor. învăţătorii, medicii, clerul, oamenii de afaceri şi chiar membrii familiei trebuiau să dea dintr-o dată dovadă de precauţie extremă când aveau de a face cu copii sau cu persoane aparţinând genului opus, ca să nu rişte să fie acuzaţi de comportamente „inadecvate".

În circuitul propriilor mele seminarii, un contract pe care l-am primit conţinea un fragment informativ referitor la o „nouă politică privind hărţuirea", care identifica nouă categorii de modele comportamentale care acum sunt recunoscute ca ofensive (a se citi: care cauzează răni). Aceste modele de comportament simt „subtile sau directe, variind de la glume, la atingere şi până la comportamente verbale ofensive şi chiar la reţinerea de a reclama comportamentul ofensiv al unei alte persoane."

Evident, oamenii care au fost abuzaţi şi torturaţi în tinereţe au nevoie de ajutor ca să se confrunte cu propriile lor poveşti şi să-şi evalueze acţiunile. Şi totuşi, adulţii care au suferit de un abuz în copilărie au şi alte alternative, decât să-i ucidă pe cei care au abuzat de ei. Atitudini de genul acestora, deşi bine intenţionate, încurajează oamenii să „caute rana" în contexte sociale şi să identifice o purtare ofensivă, în ceea ce, de fapt, ar putea fi nişte situaţii complet inocente.

O preoteasă episcopală mi-a povestit recent despre

„În calitate de îndrumător spiritual, deseori îmi ating clienţii, într-un mod ce oferă sprijin", mi-a spus ea, „iar acum nu mi se permite să mai ating pe nimeni şi trebuie să las uşa deschisă în timpul sesiunilor de îndrumare spirituală sau de confesiune, care sunt total private."

Replica ei la această măsură a fost să obţină un certificat de terapeut maseur şi maseur corporal, astfel încât să poată fi autorizată să atingă pe alţii.

Rănile au devenit un factor de putere şi m tribunalele noastre, aşa cum a dovedit-o juriul în procesul fraţilor Menendez, la începutul anului 1995. în eforturile noastre de a crea o societate care este mai conştientă de sentimentele membrilor ei, acum ar trebui să ne întrebăm dacă n-am mers prea departe, încurajând oamenii să fie atenţi la rănile celuilalt Acum avocaţii fac zilnic publicitate la televizor, încurajând oamenii să-i dea m judecată pe alţii pentru „vătămare personală" - ceea ce înseamnă a câştiga bani prin păstrarea rănilor şi a mâniei. Mesajul social este că rănile sunt un mijloc de a profita; vindecarea nu-ţi aduce nici un venit în cele din urmă, „ranologia" se referă la un fel de bunăstare a sufletului, plătindu-le oamenilor dividende pentru refuzul liber consimţit de a-şi îmbunătăţi propria condiţie.

În cultura noastră - o cultură a informaţiei rapide - regulile care ne guvernează vieţile aproape că se schimbă mai repede decât putem noi să înţelegem. Replica culturală la noua conştienţă a rănilor emoţionale a fost să devenim sensibili la răni, pentru că orice vindecare - fie ea pentru un individ, sau pentru întreaga societate - începe cu identificarea rănilor. însă identificarea rănilor este doar primul stadiu al vindecării. Călătoria efectivă a vindecării necesită trecerea prin acea durere.

Eu nu sugerez ca noi, ca indivizi, să ignorăm efectele pe care le au rănile asupra comportamentului nostru zilnic. însă trebuie, în acelaşi timp, să evităm să insistăm pe

care folosim noi termenul, este să învăţăm să fim ***conştienţi*** tocmai de aceste feluri de evoluţii energetice subtile în corp şi în spirit - şi să acţionăm corespunzător. Dezvoltarea acestei conştiinţe are implicaţii foarte ample asupra modului nostru de viaţă. Un schimb efectiv vibraţional sau energetic, ce are loc atunci când ne aflăm afară, de exemplu, este diferit de ceea ce se întâmplă atunci când ne aflăm în interior - sau atunci când suntem expuşi la lumina soarelui, faţă de când nu suntem expuşi.

Atunci când ne aflăm afară, nu este doar faptul că simţim căldura soarelui şi ne bronzăm; de fapt, este vorba de contopirea unui câmp de vibraţii cu câmpul nostru, intensificând calitatea sau curgerea energiei din corpul nostru. Ca s-o spun în termeni simpli, efectul luminii soarelui asupra sistemului nostru energetic este similar cu cel al curentului electric asupra unei baterii care se încarcă. Dezvoltarea conştiinţei implică învăţarea comportamentelor ce ne încarcă celulele energetice şi ne ţin în viaţă.

Dimpotrivă, atunci când neglijăm energia şi viaţa sau abuzăm de ele, plătim pentru aceasta o datorie energetică. Vederea unei traume sau a unei tragedii care se întâmplă în viaţa cuiva ne solicită o reacţie de compasiune, din moment ce compasiunea este o încărcătură energetică ce ajută o persoană în suferinţă. însă dacă răspundem fără compasiune, sau respingem întregul eveniment, putem să ne atragem o datorie karmică.

Când vom învăţa cât de puternică este energia - că ea este chiar chintesenţa vieţii înseşi şi nu doar o măsură a vitalităţii - vom descoperi puterea cuprinsă în gândurile noastre, nu numai la noi, dar şi la alţi oameni.

Una dintre cele mai profunde istorisiri pe care le-am auzit vreodată la seminalii a fost cea a unei femei, care fusese rănită grav într-un accident de maşină şi avusese o experienţă în apropierea morţii - o voi numi Maggie. Ea a fost atât de zdruncinată, încât a ieşit din corp şi - în acea stare, plutind deasupra scenei accidentului, a putut să vadă cum

Doamne, numai asta îmi lipsea! Cât timp vom fi nevoiţi să stăm blocaţi aici?" Dar din a cincea maşină din spatele maşinii sale, a văzut un vârtej frumos care se învolbura, apoi s-a ridicat în eter şi a coborât direct în corpul ei.

Gândi: „Ce se întâmplă acolo?" Exact când se gândea la acest lucru, se pomeni instantaneu lângă femeia din acea maşină, care trimitea o rugăciune pentru ea. în acea stare energetică, în mijlocul propriei sale experienţe în preajma morţii, Maggie a luat numărul maşinii si l-a fixat în memorie. în cele din urmă, a revenit în corpul ei şi a fost dusă la spital. Când s-a refăcut complet, a găsit-o pe femeia care se rugase pentru ea şi s-a dus la ea acasă cu un buchet de flori, ca să-i mulţumească.

RECUPERAREA SPIRITULUI

Urmărind sufletele unor oameni bolnavi de cancer, am văzut deseori că la începutul vieţilor lor, o persoană cu oarecare autoritate - un părinte sau poate un învăţător - le-a spus ceva de genul: „Nu vei fi niciodată destul de bun", sau „Niciodată nu vei realiza nimic." Lucrul acesta se poate să fi durat doar trei secunde, însă cele trei secunde i-au ordonat restul vieţii. Dacă un comentariu de trei secunde poate pune total stăpânire pe voi, chiar credeţi că puteţi să vă creaţi propria realitate? Eu nu cred.

Negativitatea aceea este cea care vă creează realitatea, iar provocarea voastră este să deveniţi destul de puternici ca să vă chemaţi spiritul înapoi.

Pe când citiţi paginile următoare şi faceţi următorul exerciţiu, ţineţi minte că într-adevăr vă creaţi propria realitate. Imaginaţi-vă un cerc mare în faţa voastră şi apoi vizualizaţi cum ***prana,*** forţa voastră vitală sau graţia Divină, intră prin creştetul capului. Acum vi se dă posibilitatea de a alege: Cum vreţi să vă distribuiţi prana? Aşa cum o veţi distribui, la fel vi se va întoarce - ce dai, aia primeşti. î

pentru mine, iar apoi adu-mi roade de la el." Şi din aceste roade vă hrăniţi voi ţesutul celular.

Exerciţiu: Rechemarea propriului vostru spirit

În nici un caz nu este uşor să vă recuperaţi spiritul din zilele deja trecute - nu numai pentru că este vorba de o durere veritabilă, ci şi pentru că a insista pe amintiri triste sau pline de mânie poate deveni un obicei - aproape ca şi cum aţi fi vrăjiţi. Ne obişnuim să insistăm să citim scrisorile vechi, pur şi simplu pentru că ne-am deprins aşa. Atât de simplu ni se duce spiritul la cimitirul nostru istoric, că energia lui ne ocoleşte mintea conştientă şi pe urmă doar ne atenţionează că şi-a ocupat poziţia în trecutul nostru. Astfel, în timp, nici nu mai e nevoie să ne activăm conştient trecutul nefericit; el este activat automat

Procesul de recuperare a acestei energii din trecut începe prin a face o schimbare m conştienţă şi m vocabular; cu alte cuvinte, trebuie să vă depăşiţi trecutul. învăţaţi să deveniţi conştienţi, cât mai des cu putinţă, de ceea ce gândiţi şi unde se află energia voastră. Când simţiţi că alunecaţi în ceaţa unei amintiri, ordonaţi energiei voastre să se întoarcă în momentul prezent, spunându-i: „Nu mai merg în acea direcţie. O eliberez, o dată pentru totdeauna." Şi nu trebuie să daţi actului de eliberare o mare importanţă după aceea. Nu este întotdeauna necesar să daţi cu pernele de podea şi să urlaţi cu furie. Eliberarea poate fi îndeplinită la fel de bine şi cu puţin umor, cum ar fi: „Iar ai venit? Renunţă! N-am nici timp, nici energie să mă mai gândesc la tine." Uşuraţi-vă şi nu lăsaţi trecutul să vă înspăimânte. încetaţi să-i mai daţi putere, agăţându-vă de convingerea că lucrurile ar fi putut şi ar fi trebuit să fie altfel. Este o prostie.

Pe măsură ce obţineţi un control mai mare asupra gândurilor voastre, încercaţi să vă schimbaţi şi vocabularul. Vorbiţi despre viaţa voastră mai mult la timpul prezent. Desigur că puteţi să vă aduceţi aminte de trecut, însă faceţi-

Când cineva vă întreabă cum o duceţi, daţi-i un răspuns pozitiv; lăsaţi ca aceasta să vă intre în obişnuinţă. In cazul în care aveţi de-a face cu ceva ce vi s-a întâmplat recent, daţi-i drumul şi împărtăşiţi celorlalţi ce s-a întâmplat, dar nu insistaţi asupra faptului. Dacă incidentul vă aminteşte de acel „de multe ori mi s-a întâmplat acest lucru", atunci revedeţi acele timpuri, ***dacă şi numai dacă*** sunteţi, în sfârşit, pregătiţi să încercaţi să înţelegeţi şi să renunţaţi la tiparul din voi, care este oarecum implicat în crearea momentelor respective.

Dacă, în timp ce sunteţi cufundaţi în amintirile din trecut, vă apare un sentiment de victimă şi mai mare, care vă face să spuneţi: „Vezi? Pur şi simplu nu pot să câştig, orice aş face", atunci aţi ratat, pur şi simplu, chiar ideea de ceea ce înseamnă rechemarea spiritului. Ca să vindecaţi trecutul, trebuie să „călătoriţi în timp", cu intenţia sinceră de a detecta şi de a sparge tiparele repetitive şi de a



Capitolul Doi

CELE CINCI MITURI DESPRE VINDECARE

Legătura dintre conştiinţă şi boală face, la ora actuală, obiectul multor speculaţii si cercetări ştiinţifice. Desigur că, devenind conştienţi de convingerile negative şi de efectele lor asupra noastră, putem să facem alegeri pozitive şi să ne schimbăm vieţile în bine. Alături de alţi profesori şi cercetători, eu cred că o conştientizare a conexiunii înnăscute între mintea - corp şi spiritul nostru poate cataliza o vindecare.

Totuşi, chiar şi cei mai sfinţi oameni pot să se îmbolnăvească - si chiar se îmbolnăvesc. Oameni absolut sfinţi au contractat cele mai obişnuite boli, inclusiv cancere cumplite. Unii chiar ştiau dinainte cum vor muri. în ciuda provocărilor fizice cu care se confruntau, aceşti sfinţi şi înţelepţi se străduiau să-şi înţeleagă natura, să exprime compasiune faţă de alţii şi să se conecteze cu energia Divină care le dirija viaţa. Cu toate că poate n-au reuşit să-şi vindece boala fizică - sau nici măcar n-au încercat - ei se vindecau într-o acceptare a voinţei Divine şi a scopului superior al vieţii lor.

Trebuie să înţelegem că, în anumite cazuri, poate fi voinţă Divină faptul că nu ne vindecăm la nivel fizic, ci învăţăm dintr-o boală cronică sau mortală, anumite lecţii pe care sufletul nostru are nevoie să le descopere. Alteori trebuie să asimilăm virtuţi spirituale care ne sunt disponibile

Pe când îşi căra crucea pe drumul spre crucificare, Iisus a fost ajutat, pe o bucată de drum, de un bărbat pe nume Simon.

Acel incident profund simbolic merită mult mai multă atenţie decât i s-a acordat: El zice că, în călătoria noastră spre Sine şi spre înţelegerea destinelor noastre unice, noi mai trebuie să ducem şi povara celor care nu sunt suficient de puternici - şi uneori povara este negativitate.

Odată, pe când mă aflam în Londra, am făcut o citire pentru un bărbat deosebit care avea faţa cuiva care este binecuvântat A venit la mine după prelegere şi mi-a zis: „Eu sunt o persoană foarte bună, dar nu înţeleg de ce am atâtea dificultăţi cu autorităţile, la locul meu de muncă". Bărbatul lucra pentru British Telecom. M-am uitat la el şi n-am văzut nimic altceva decât bunătate ieşind din câmpul aurei lui. Am închis ochii şi am cerut să fiu ghidată - şi atunci am avut o impresie foarte puternică despre el, că era un înger păzitor în proces de instruire şi că absorbea foarte multă negativitate. Mare parte din acea negativitate era de natură rasistă, pentru că el era din India. O mulţime de alţi indieni pe care el îi cunoştea sufereau de aceleaşi atitudini rasiste, dar nu erau destul de puternici ca să le facă faţă, aşa că el absorbea loviturile în locul lor.

I-am explicat bărbatului acest lucru, adăugând: „Nu ştiu dacă aceasta vă va ajuta, dar este singura impresie pe care o am." „Oo“, a zis el, „pe asta aş putea s-o duc". Atunci am auzit o poveste şi mai surprinzătoare, despre un învăţător indian foarte respectat, care făcuse un cancer mortal, la mai multe organe. El slăbea din ce în ce mai mult, pe măsură ce boala progresa şi corpul lui începea să arate semne exterioare ale ravagiului din interior. într-o zi, un student devotat s-a apropiat de el şi l-a întrebat de ce nu se vindeca - sau de ce nu putea să se vindece.

Învăţătorul spiritual s-a întors către el şi a râs. „Vrei să mă vezi vindecând aceasta?", a spus. „Priveşte."

„Nu înţeleg", a zis studentul. „Dacă aveţi atâta lumină înăuntru, atunci care este cauza întunericului acestei boli?"

„Nu este întunericul meu," i-a răspuns învăţătorul spiritual. „Este al tău şi al celorlalţi studenţi ai mei. îl duc pentru voi, până când veţi fi destul de puternici ca să-l duceţi singuri. Cât despre mine, eu nu simt nimic din el".

Acceptarea îndrumării Divine este cheia spre maturitatea spirituală - dar şi cheia spre vindecarea provocărilor fizice şi emoţionale. Indiferent dacă boala este o criză spirituală, sau a evoluat din negativitate, natura umană este destinată să caute un mijloc de vindecare. Totuşi, multele mele experienţe în lucrul cu oameni care se confruntă cu o boală, m-au făcut să cred că, deseori, oamenii nu se vindecă pentru că, la nivel conştient sau inconştient, ei au mai multă încredere în modele de credinţe foarte puternice, care intră în conflict cu vindecarea, decât în abilitatea lor de a se vindeca.

Există cinci mituri principale despre vindecare, ce pot să preia, în totalitate, puterea psihică şi emoţională a unei persoane şi să facă vindecarea aproape imposibilă. Fiecare dintre ele susţine conştiinţa rănilor, care serveşte mult mai mult la slăbirea corpului, decât la remedierea lui. Aceste modele de credinţe sunt atât de puternice, încât uneori ele par a fi mai puternice decât convingerile noastre optimiste despre posibilitatea de vindecare. Şi asta se întâmplă, pentru că aceste credinţe optimiste, pline de speranţă, sunt despre viitor, despre posibilităţi, în timp ce boala este o realitate, iar miturile care o susţin se află m prezent Vindecarea este intangibilă, însă boala poate fi simţită şi văzută.

Cea mai eficientă cale de a înfrânge forţa dominantă a miturilor este să recunoaşteţi că voi personal credeţi în ele şi - deşi s-ar putea să împărtăşiţi această credinţă cu alţii - ea rămâne doar o credinţă şi nu este neapărat un fapt Iar apoi, lucraţi conştient pentru a vă detaşa de influenţa acestei forţe. Când citiţi despre fiecare dintre cele cinci mituri, întrebaţi-vă: „Este aceasta ceva ce cred eu?" Dacă veţi

care vă ţin mintea. Nici un mit nu se eliberează din psihic fără luptă, însă dacă intenţionaţi cu adevărat să vă vindecaţi, nu aveţi altă alegere decât să continuaţi lupta - şi pe urmă să dezvoltaţi forme de gândire, ca să le înlocuiţi şi să vă susţineţi sănătatea.

PRIMUL MIT:
VIAŢA MEA ESTE DEFINITĂ DE RANA MEA

În principiu, este imposibil să rămâi neinfluenţat de o istorie personală ce conţine răni emoţionale şi psihice. Atât fizic, cât şi la nivel simbolic, rănile pun stăpânire pe sângele şi pe corpurile noastre. în mare parte, biografiile noastre sunt istorii ale corpului nostru biologic.

Rănile sunt ca nişte canale de dispersare, care drenează apa şi spiritul din râul vieţii. Cu cât avem mai multe răni, cu atât mai mult efort trebuie să depunem pentru a ne rechema energia, oprind scurgerile de energie şi îngrijindu-ne de procesul nostru de vindecare. Indiferent de numărul şi de adâncimea acelor canale, pentru vindecare este nevoie ca forţa noastră vitală să fie redirecţionată înapoi, în propria noastră viaţa.

Multă lume ajunge să creadă că vieţile lor sunt doar o compilaţie de răni psihice, pentru care simt că pot să facă puţin ca să le vindece. La sugestia că se pot elibera de rănile lor, astfel de oameni răspund deseori: „Tu nu înţelegi. Eu n-am mai fost niciodată la fel, de când mi s-a întâmplat acel lucru. Cum aş putea să schimb acum aşa ceva?"

După retrăirea unei experienţe traumatice sau tragice, aceşti oameni au tendinţa să se uite la fiecare experienţă nouă, prin prisma rănii provocate de acea primă experienţă. Ei îşi proiectează experienţa din trecut asupra oricărui lucru care li s-a întâmplat de atunci, în viaţă. încep fiecare relaţie nouă cu suspiciunea că s-ar putea repeta acelaşi tipar de experienţă. Ei avertizează orice persoană nouă care vine în viaţa lor că nu vor mai fi niciodată în stare să aibă încredere

nenorociri personale şi profesionale, ce nu se pot schimba din cauza trecutului lor rănit şi care le-a furat toate ocaziile pozitive ce ar fi putut - sau ar fi trebuit - să le apară în cale.

Deşi această stare mentală este tristă, autolimitativă şi defetistă, unii oameni capătă o putere uriaşă din menţinerea ei, pentru că ea le permite să ducă o viaţă de aşteptări minime şi cu responsabilităţi limitate. Aceasta le permite să depindă de ajutorul altora şi să se joace cu vina lor, ca să menţină venirea acelui ajutor. Ei vorbesc cu regret sau cu amărăciune despre obiective de creaţie pe care nu le pot realiza - acum sau vreodată - din cauza istoriei lor pline de abuz emoţional sau fizic. Ei caută un sistem de sprijin care îi plasează într-o zonă de confort social, una care va rămâne plină de compătimire faţă de starea lor de răniţi, fără măcar să-i determine vreodată să o lase în urmă.

Dat fiind că de la o personalitate rănită nu se aşteaptă niciodată nimic, ei nu pot să dea niciodată greş. Pe măsură ce trec anii, pe măsură ce aceşti oameni se obişnuiesc cu acest fel de putere şi de auto-protecţie, le e din ce în ce mai greu să se schimbe. Cu cât îmbătrânim, cu atât mai greu ne este să ieşim din răni şi să păşim spre o nouă viziune a vieţii. Totuşi, rămâne faptul că a insista asupra rănilor îi poate dăuna psihicului, la fel de mult ca şi rănile iniţiale. A insista asupra unei răni este, de fapt, un fel de rană auto-provocată, o auto-flagelare, în care conştiinţa noastră este mereu concentrată pe slăbiciune - şi niciodată pe însănătoşire. Mai departe, un psihic ce crede în propria sa vulnerabilitate emoţională şi psihologică poate să producă doar un corp fizic ce reflectă acelaşi „full“, cum se zice m poker. Dacă vă este frică de forţă sau de independenţă, vă va fi foarte dificil să vă păstraţi sau să vă recuperaţi sănătatea.

La un seminar, am cunoscut un bărbat pe nume Frank, care era adânc înrădăcinat în credinţa că rănile sale îi creaseră o limitare permanentă m ceea ce priveşte lucrurile pe care le-ar fi putut realiza în viaţă. Frank comenta în continuu că ar fi putut să devină un savant sau un medic, dar

tivă, decât să aleagă locuri de muncă pentru care nu era nevoie de prea multă şcoală, pentru a evita să mai fie umilit.

În cursul seminarului, de fiecare dată când discuţia ajungea la efectele diverselor tratamente medicale, Frank îşi adăuga imediat părerea, care era întotdeauna negativă. Doctorii nu ştiu cu adevărat ce fac, când e vorba să trateze o boală, spunea el, pentru că cei mai mulţi dintre ei nu ştiu din experienţă personală, cum este să suferi grav. La un moment dat în timpul seminarului, un alt bărbat a obiectat că mulţi medici vin cu istorii personale încărcate şi că au ales profesia medicală, ca mijloc de a-i ajuta pe alţii. El însuşi era un astfel de medic, a spus bărbatul. Frank a respins această obiecţie, sugerând că doctorul doar îşi reprima durerea şi că nu putea, ca doctor, să se conecteze asupra propriile sale emoţii. Pe când discuţia evolua către după-amiază, patru oameni au povestit despre succesul lor în vindecarea istoriilor personale. Dar era limpede că Frank le lua comentariile pozitive drept ameninţătoare. în cele din urmă, s-a ridicat şi a anunţat că nimeni nu a fost atât de rănit emoţional ca el - şi a părăsit grupul!

În ciuda atitudinii lui Frank, am fost profund inspirată de poveştile minunate despre vindecare, pe care le-au relatat alţii din acel grup - la fel cum am fost inspirată de multe alte poveşti pe care le-am auzit la alte seminarii. Oamenii au trecut prin experienţe de coşmar şi au mers înainte, construindu-şi vieţi nu doar productive, ci şi pline de bucurie.

La unul din seminarii, o femeie pe nume Alison şi-a împărtăşit experienţa despre cum s-a vindecat de cancer de sân. La puţin timp după ce împlinise vârsta de treizeci de ani, şi-a descoperit un nodul la sân, care s-a dovedit a fi malign. La momentul diagnosticului, Alison avea o relaţie cu Sam şi deja începeau să se gândească la căsătorie. Când i-a spus despre boala ei, el a zis că, împreună, „vor lupta

Dependenţa l-a făcut să se simtă în siguranţă în relaţie, pentru că îi dădea un sentiment de control."

Lucrând la vindecarea corpului, Alison şi-a vindecat şi personalitatea, suficient cât să înţeleagă că, deşi fi iubea pe Sam, dependenţa ei de el îi bloca progresul. Dependenţa ei de el era atât de mare, încât se aştepta ca, de fapt, el să facă vindecarea în locul ei. în acelaşi timp, se temea să devină puternică, pentru că asocia puterea cu independenţa. „Nu aveam habar cum să mă ataşez de cineva, fără să-i dau o listă a punctelor mele vulnerabile", a zis ea. „Ştiam cum să fiu incompletă, ceea ce părea întotdeauna să fie un mijloc de a mă apropia de cineva. Adică, vreau să zic, așa a fost cu Sam si cu ceilalţi bărbaţi cu care am avut o relaţie. Dar acum trebuia să devin o cu totul altă persoană - una puternică şi în stare să facă faţă cancerului, de una singură".

Doar gândul de a vindeca ceva de una singură era înspăimântător pentru Alison, pentru că putea să-i dea lui Sam impresia că ea făcea ceva ce nu-l mai solicita în felul în care îl solicita întotdeauna înainte.

„De fapt, mă chinuia la fel de mult frica mea de a mă vindeca, pe cât mă chinuia şi frica de a nu mă vindeca", spunea Alison. „Am înţeles că a fi o persoană vindecată însemna că trebuie să pun la încercare toate acele părţi din mine care au fost dintotdeauna modalitatea mea de a comunica cu oamenii, mai ales cu Sam. Am hotărât, într-o seară, că trebuie să fac o alegere, astfel încât i-am spus lui Sam că aveam nevoie de „ceva spaţiu", ca să-mi adun puterile. El a luat-o ca semn că fi respingeam; acela a fost, mai mult sau mai puţin, sfârşitul relaţiei noastre."

În cele din urmă, doctoriţa lui Alison i-a oferit o perspectivă diferită. A fi mai puternică nu însemna să trăiască singură, i-a spus, ci mai degrabă să trăiască o viaţă mai bună - fiindcă independenţa înseamnă alegere. Puterea

Alison îşi aducea aminte de acele cuvinte, de fiecare dată când aluneca în fricile ei de singurătate - mai ales acum, când chiar trăia singură. „Am ajuns la un moment dat să-mi spun că, singură sau cu cineva, eu vreau să trăiesc o viaţă bună şi sănătoasă", spunea ea. „Şi ceea ce mi se pare interesant în acea decizie este că, de îndată ce mi-am zis acel lucru, am început să cred că puteam să mă descurc singură. Totuşi, în acelaşi timp, parcă ştiam că nu voi fi singură."

După discuţia noastră, am avut un sentiment foarte pozitiv cu privire la boala lui Alison. Am văzut în ea dedicarea şi tăria de caracter de care o persoană are nevoie, atunci când se confruntă cu o boală gravă. Dar, mai mult decât atât, am văzut că ea ştia că acela era adevărul.

Peste un timp, am primit o scrisoare de la Alison, în care îmi scria despre cancerul ei care se retrăgea şi că ea era absolut sigură că va ajunge să se vindece complet

Eu nu subestimez dificultatea renunţării la credinţa că viaţa vă este - şi va fi întotdeauna - definită de rănile voastre.

Este în special greu de renunţat la acest mit, pentru că el e atât de util: el ne permite să simţim că orice eşec sau lipsă de realizare a noastră reprezintă vina altcuiva.

Singura cale de a vă elibera din strânsoarea în care acest mit vă ţine psihicul, este să vă asumaţi mai multă responsabilitate pentru calitatea vieţii voastre - aşa cum a făcut Alison.

În loc să spuneţi că aţi fi dorit să fi mers la facultate - mergeţi la facultate. începeţi prin a frecventa cursurile, rând pe rând, la distanţă dacă este necesar - dar începeţi.

În loc să vă doriţi să fi cântărit cu douăzeci de kilograme mai puţin decât aveţi acum, începeţi să vă plimbaţi şi schimbaţi-vă regimul alimentar, chiar dacă mergeţi doar un kilometru pe zi şi eliminaţi numai câteva dintre mâncărurile foarte grase.

Când vă surprindeţi zicând sau gândind: „Aş fi putut

Întrebări pentru autoexaminare

- Găsiţi scuze pentru faptul că nu faceţi mai multe lucruri pozitive cu viaţa voastră?
- Obişnuiţi să comparaţi istoria rănilor voastre cu ale altor persoane? Dacă da, de ce?
- Dacă vă simţiţi mai rănit decât altcineva, vă face acest lucru să simţiţi că primiţi mai multă forţă?

AL DOILEA MIT:
A FI SĂNĂTOS ÎNSEAMNĂ A FI SINGUR

O frază care se foloseşte uzual pentru a vorbi despre o revenire la sănătate este „a te pune din nou pe picioare" - adică, a avea grijă de tine, a fi independent.

Dar pentru unii oameni răniţi psihic, revenirea la sănătate şi obţinerea independenţei echivalează cu izolare şi vulnerabilitate. Pentru mulţi, această frică de independenţă eroică - şi, prin extensie, de a fi singur - stă la baza incapacităţii lor de a se vindeca. Mai mult, ei cred că, odată vindecaţi, vor fi vindecaţi pentru totdeauna - şi astfel, odată cu refacerea sănătăţii, nevoia de sprijin emoţional şi psihologic se va evapora cumva cu totul.

Aceasta este o altă variantă a credinţei arhaice că, odată ce vom ajunge în Ţara Promisă, nu vom mai avea de călătorit. Dar oamenii care se vindecă şi care sunt vindecaţi au nevoie de companie şi de prietenie, ca toţi ceilalţi. Noi creăm sănătate în fiecare zi şi tot timpul - şi e nevoie să facem acest lucru în mod conştient La fel cum iluminarea nu este ceva ce se întâmplă o singură dată şi la care pot ajunge doar nişte superoameni spiritualizaţi, sănătatea nu se întâmplă în afara unei comunităţi - ea necesită o conexiune conştientă între minte, corp şi spirit, o conexiune între individ, alți oameni si universul mai extins.

Vindecarea, ca şi spiritualitatea, este un proces continuu - după cum o arată limpede multe povestiri pline de înţelesuri, din tradiţia estică. într-una dintre povestiri, relatată de Jack Kornfield, învăţător de Meditaţie Intuitivă şi

urcă pe munte, hotărât să găsească iluminarea, sau să moară. în drumul său spre vârf, se întâlneşte cu un bătrân înţelept, care ducea un braţ mare de vreascuri şi îl întreabă dacă ştie ceva despre iluminare. Bătrânul - care este, de fapt, Bodhisattva înţelepciunii - scapă braţul de vreascuri pe pământ Iar călugărul devine imediat iluminat

„Vrei să spui că e atât de simplu?, zice el. „Trebuie doar să renunţi şi nu te mai agăţi de nimic!" După care, se uită la bătrân şi întreabă: „Şi acum ce mai urmează?" Bătrânul se apleacă, ridică braţul de vreascuri de pe jos şi pleacă spre sat Adică, chiar şi după iluminare, ne aşteaptă aceleaşi plăceri şi aceleaşi corvoade. Chiar şi după vindecare, trebuie să continuăm să lucrăm la vindecare. Vindecarea nu este un proces ce are un sfârşit

În societatea americană prevalează atitudinea că o persoană sănătoasă este cea care s-a recuperat complet după o rană sau o boală din trecut şi care este în stare să-şi continue viaţa, imună la orice probleme de sănătate. Totuşi, adevărul este că, fie că suntem vindecaţi, fie ne aflăm în proces de vindecare, întotdeauna vom avea nevoie de o comunitate afectuoasă de prieteni şi de familie - o comunitate bazată nu doar pe răni sau pe nevoie, dar şi pe interese împărtăşite şi pe îngrijire emoţională. Vindecarea nu reprezintă încheierea nevoilor inimii; mai precis, este o uşă spre deschiderea ei. America a fost îndrăgostită mult timp de mitul individualistului neînduplecat Problema este că prea puţini dintre noi putem să ne identificăm total cu acel model - pentru că, în esenţă, noi suntem fiinţe sociale. Atâta timp cât credem că vindecarea adevărată necesită un efort individual eroic, vom avea o scuză convenabilă ca să nu începem să ne vindecăm.

Deseori, luarea unor măsuri chiar modeste de vindecare - cum ar fi să învăţăm meditaţia sau yoga, sau să ne schimbăm dieta - va părea insurmontabilă, dacă nu putem concepe să le facem fără a avea măcar un partener

prin medicina complementară. Ea şi-a schimbat regimul alimentar şi a renunţat la fumat şi la alcool. Apoi s-a alăturat unui grup de suport pentru vindecarea cancerului, s-a adresat unui terapeut şi a început să practice yoga. Prietenul ei, Matt, care era un fumător înrăit, a perceput aceste eforturi ca extrem de ameninţătoare, mai ales când ea i-a spus să nu mai fumeze în casă.

Beth şi Matt au început să se lupte tot timpul, din cauza fumatului şi a timpului pe care acum ea îl petrecea plecată de acasă. Simţind că are tot mai puţine lucruri în comun cu Beth, Matt i-a cerut să se mute din casă. Ea a recunoscut că aceasta era o schimbare de care îi era frică cel mai mult, nu numai pentru că u lipseau resursele financiare ca să-şi găsească o locuinţă nouă şi să facă faţă cheltuielilor sale medicale, dar şi pentru că fusese cu Matt atât de mult timp, încât nu-şi mai imagina viaţa fără el.

Beth a propus un compromis: Matt putea să fumeze în casă şi să mănânce orice voia, iar ea avea să-şi limiteze participarea la grupurile de sprijin la o dată la două săptămâni. în schimb, el să nu o mai critice pentru că se ţine de noul ei regim alimentar, sau pentru că se duce la orele de yoga. Când am întrebat-o pe Beth dacă acest nou plan mergea, ea mi-a răspuns:

„Ei bine, eu fac maximul din ce-ar trebui să fac, aşa că planul este de partea mea. Numai că îmi lipsesc întrunirile săptămânale ale grupului de sprijin, pentru că Matt nu-şi poate închipui cu adevărat cum este să ai cancer. Acei oameni pot, iar eu mă simt acceptată de ei. Avem un scop comun şi ţinem unii la alţii. Mie îmi place acel sentiment; de fapt, chiar îmi place foarte mult acel sentiment Matt zice că lor nu prea le pasă atât de mine, cât le pasă să ia de la mine ce vor, pentru beneficiul lor personal. Eu nu prea cred în asta, dar nu pot să-i demonstrez acest lucru, pentru că el refuză să cunoască grupul.

În orice caz, mi-a promis că va accepta şi cred că asta e ce contează cu adevărat, cel mai mult."

Oricum, atunci când mă gândesc la ea, eu văd o persoană al cărei obiectiv nu era, de fapt, să se vindece, ci să nu rămână singură - iar frica pe care o conţinea „singurătatea" i-a alimentat mai degrabă boala şi nu efortul de a-şi recupera sănătatea.

Altă dată am întâlnit un tânăr strălucitor, pe nume Bart, care fusese diagnosticat cu leucemie. La două zile după ce a auzit diagnosticul, s-a apucat să citească orice material care 3 cădea în mâini, ce avea legătură cu metodele de vindecare şi mintea-corp. Şi-a schimbat toate aspectele vieţii, chiar şi-a zugrăvit şi apartamentul în culori care simţea că-i inspiră linişte.

Doar unul dintre prietenii lui Bart a arătat respect faţă de ce făcea acesta. Ceilalţi îl tachinau, mai ales când a început să mănânce doar mâncare organică şi s-a apucat de o practică spirituală. în cele din urmă, el a rupt legătura cu fostul său cerc de prieteni şi, deşi la început le-a dus dorul, a rămas total concentrat pe recuperarea sănătăţii. Era dispus să trăiască într-o lume de totală izolare şi tăcere, dacă asta îi trebuia pentru vindecare.

Noul mod de viaţă al lui Bart era, într-adevăr, oarecum izolant. Totuşi, izolarea i-a devenit un tovarăş liniştitor. De fapt, a început să-i placă şi să respecte persoana în care se transforma. Se bucura că se simte puternic şi încrezător în legătură cu abilitatea lui, nou-găsită, de a-şi conduce viaţa - deşi uneori îi era dor de socializarea cu vechii săi prieteni. Dar, oricât de singur se simţea, se consola să-şi vizualizeze viitorul în imagini pozitive ale unei vieţi noi - nu de singurătate, ci de speranţă, înconjurat de prieteni. în doi ani, boala a intrat complet în remisie.

Ulterior, am auzit de la un prieten apropiat al lui Bart că se căsătorise şi-şi făcuse noi prieteni, care îi împărtăşeau preferinţa pentru mâncare organică şi pentru practici spirituale.

Cerinţele vindecării sunt dure, mai ales dacă ne cer să

torul necunoscut al Ecleziastului şi până la Lao-tzu. După iarnă vine primăvara. Singurătatea şi prietenia pot să joace, fiecare, un rol în vindecarea voastră, la momente diferite în timp - sau chiar la momente diferite, în timpul aceleiaşi perioade de timp.

Vindecarea nu cere izolare, mai mult decât cere misticismul cămăşi aspre de păr de cal, sau regimuri alimentare pe bază de lăcuste.

Întrebări pentru autoexaminare

- Vă este teamă că, dacă vă vindecaţi, grupul vostru de susţinere vă va abandona sau vă va arăta mai puţină compasiune?
- Atunci când vă vizualizaţi ca fiind vindecaţi, sunteţi singuri în încăpere?
- Vedeţi rănile emoţionale ca pe un mijloc de a vă lega de o altă persoană - şi vindecarea înseamnă că trebuie să vă despărţiţi de acea persoană?

AL TREILEA MIT: A SIMŢI DURERE ÎNSEAMNĂ A FI DISTRUS DE DURERE

Deseori se întâmplă că durerea reprezintă prezenţa bolii - atât emoţionale, cât şi fizice - astfel încât e normal să se considere că orice durere este ceva negativ.

Dar durerea este şi un învăţător, un mesager care ne indică să fim atenţi cu corpurile noastre, sau să renunţăm la comportamente şi la situaţii în care suntem slabi şi să adoptăm unele în care dăm dovadă de integritate şi forţă.

Societatea noastră plină de medicamente susţine că afecţiunile cele mai dureroase din punct de vedere fizic şi psihologic ar trebui înlăturate cu ajutorul medicamentelor. Reclamele de la televizor susţin folosirea remediilor calmante în cazul durerilor de cap sau de spate şi al oricăror alte simptome imaginabile. Indiscutabil, durerea cronică este un handicap serios în calea trăirii unei vieţi pline, ce face ca

În acelaşi timp, durerea emoţională şi psihologică poate fi un semnal că trebuie să fim atenţi. Ea poate fi un învăţător - fie că provine din emoţiile noastre, sau din corpurile noastre fizice. Ea ne dirijează atenţia spre sfera fizică sau emoţională care imploră să fie reparată. A trata durerea cu medicamente, în stadii timpurii sau în exces, poate fi o greşeală, pentru că ne face să credem, în mod eronat, că ne vindecăm, atunci când de fapt nu o facem. în loc să folosim imediat medicamente, ar trebui să aflăm de ce avem o anumită durere, sau disconforturi şi dureri fizice.

Reclamele care îmi displac cel mai mult sunt cele care promovează remedii pentru probleme la stomac, care se iau ***înainte*** de masă, ca să puteţi să mâncaţi toată mâncarea grasă, picantă sau pe bază de lapte pe care o doriţi, potolindu-vă şi durerea din stomac, cea care se chinuie să vă spună că organismul vostru nu poate digera astfel de mâncăruri. Deşi folosirea analgezicelor poate fi esenţială la o anumită etapă a oricărui proces de vindecare, trebuie să ne întrebăm dacă aceste medicamente sunt întotdeauna necesare, sau dacă ele au devenit o distragere a atenţiei de la ceea ce ne spune durerea despre vieţile noastre.

A suferi de durere este o experienţă oribilă - dar la fel este şi dependenţa de medicamente. De fapt, medicamentele nu fac altceva decât să înrăutăţească lucrurile, pentru că atunci când le luaţi, nu puteţi simţi ce se întâmplă în corpul vostru şi puteţi să ajungeţi să credeţi că lipsa durerii este acelaşi lucru cu vindecarea. Dar nu este. Nu vă fie frică să pătrundeţi în durere şi să o folosiţi ca pe un aliat, care să vă ajute să vă refaceţi corpul. La fel de bine se poate ca acesta să fie singurul limbaj care să vă poată ţine atenţia concentrată pe deplin.

Dacă recunoaşteţi că s-a format o dependenţă, atunci gândiţi-vă la un program treptat de dezintoxicare şi la un sistem de sprijin care vă poate ajuta în această sarcină foarte grea. Dar înainte să începeţi dezintoxicarea de orice fel de medicament, vă recomand să contactaţi un terapeut

ţii-corp, cum ar fi folosirea respiraţiei ca mijloc de comunicare cu corpul vostru, sau biofeedback-ul, ce a fost dezvoltat anume pentru acest scop.

Dacă sunteţi gata să vă concentraţi atenţia pe a pătrunde în durere, probabil că veţi avea nevoie de ajutor - e posibil să nu ştiţi de unde şi cum să începeţi. O cale de a începe este prin a vă studia pe voi înşivă. Luaţi aminte la câte gânduri şi atitudini dureroase adoptaţi zilnic. Notaţi-le, ca să le vedeţi clar şi să vă daţi seama de ravagiile cumplite pe care le pot aduce în corpul vostru.

S-ar putea să vă daţi seama că zăboviţi asupra unor imagini dureroase despre sine, sau în credinţe despre viaţă pline de durere. S-ar putea chiar să vă daţi seama că, m esenţă, sunteţi o persoană pesimistă, care priveşte întotdeauna totul negativ şi desconsideră aspectele pozitive.

Aţi putea ajunge la concluzia că ce suportaţi nu e durerea voastră, ci necazul altora, pe care vreţi să-i protejaţi. S-ar putea chiar să înţelegeţi durerea ca pe o provocare spirituală, apărută în viaţa voastră ca un mijloc de a vă întări starea minţii, ajutându-vă mai mult decât v-aţi fi putut imagina vreodată că e posibil.

Un bărbat pe nume Fred, care a venit la unul din seminariile mele, mi-a dezvăluit că începuse să ia calmante, când l-a deranjat spatele. Deşi, iniţial, medicamentele pe care le lua i-au adus uşurare, a descoperit că, pe măsură ce trecea timpul, avea nevoie de doze din ce în ce mai mari. Peste vreun an, i-a spus medicului său că medicamentul nu mai avea efect şi i-a cerut să-i prescrie ceva mai puternic. Medicul i-a recomandat, în loc de medicamente, să facă exerciţii ca să-şi întărească spatele. A început să-i urmeze sfatul, dar exerciţiile, pur şi simplu, nu aveau efect Atunci s-a dus la un alt medic, care i-a prescris un medicament mai puternic, dar, în timp, chiar şi acesta a devenit „insuficient".

Când l-am întrebat pe Fred de ce nu încercase să analizeze motivul pentru care spatele său era într-o stare atât de proastă, el a zis: „Sincer vorbind, nu voiam să-mi bat capul

gativă care îi putea ajuta să-şi dea seama despre ce era vorba, doar că totul fusese în zadar. De ce şi cum, se întreabă ei, ar putea să dezgroape acea parte lipsă a psihicului lor?

Uneori, boala este rezultatul unui complex de cauze, iar încercarea de a stabili cauza la un singur factor simplu poate fi zadarnică. Adevărul este că viaţa nu e atât de simplă. Unele boli se dezvoltă, de exemplu, din cauza mediului nostru înconjurător din ce în ce mai toxic, din cauza expunerilor la microbi, la bacterii sau la viruşi. Altele sunt rezultatul expunerii la apă contaminată, sau la paraziţi. Altele mai sunt rezultatul geneticii, care ar putea fi, pur şi simplu, imposibil de remediat Iar altele, aşa cum am menţionat mai devreme, pot fi o formă de ghidare spirituală.

În drumul nostru de căutare a puterii fizice şi spirituale, am uitat că această călătorie emoţională pe care o parcurgem este relativ nouă, iar corpurile noastre fizice încă se mai supun dominaţiei puternice a mediului înconjurător şi a modelelor instabile şi în rapidă schimbare ale societăţii. Vindecarea bolilor s-ar produce mai uşor, dacă ne-am investiga trecutul, căutând atât tiparele negative, cât şi pe cele pozitive. Chiar şi atunci când cercetăm tot ce-ar putea contribui la slăbiciunea noastră, trebuie să scoatem în evidenţă părţile puternice şi răbdătoare ale personalităţii noastre. Când oamenii îşi concentrează atenţia doar pe tiparele negative, tot ce este bun în ei şi în vieţile lor poate fi eclipsat.

O voinţă puternică şi concentrată, care este esenţială pentru remedierea ţesutului fizic, e o calitate rară. Noi tindem să ne folosim puterea voinţei ca să încercăm să-i controlăm pe alţii, mult mai mult decât ca să învăţăm cum să ne controlăm pe noi înşine. Atunci când încercăm să ne dezvoltăm o voinţă interioară mai puternică, este mult mai probabil să fim motivaţi de o dorinţă de a distruge un model de dependenţă, sau de a dezvolta o rutină zilnică de exerciţii,

modelelor negative de viaţă - şi nici vieţile oamenilor nu sunt doar o serie de tragedii. Descoperirea pozitivului este un proces de vindecare la fel de eficient ca şi eliminarea părţilor negative ale istoriei vieţii noastre.

După ce a fost diagnosticată cu cancer la sân, Sheila a căutat imediat asistenţă medicală şi s-a alăturat unui grup de sprijin pentru femei cu aceeaşi boală. Când a cunoscut acest grup, iniţial a considerat că faptul că o compătimeau îi va fi de mare ajutor pentru a se elibera de supărarea legată de divorţul ei recent - un divorţ pe care ea nu şi-l dorise. După cum s-a exprimat, dorinţa sa de a găsi o cale de a relua legătura cu fostul soţ îi „scursese viaţa" din ea - atât la figurat, cât şi fizic.

Deşi grupul de sprijin a ajutat-o pe Sheila să-şi depăşească disperarea, cancerul ei avansa. Câţiva membri din grup au susţinut că era posibil ca ea încă mai era legată de căsătoria ei, sau de alte părţi negative din trecut N-a putut să-şi dea seama care ar putea fi acestea, aşa că a venit la seminarul meu, ca să găsească o cale de a intra în contact cu emoţiile negative de care se încăpăţâna să se agaţe. Până ce căsătoria Sheilei a început să se destrame, viaţa ei fusese destul de fericită.

„Ei, sigur că am avut probleme cu copiii mei şi au mai fost alte câteva lucruri", a recunoscut ea, „dar toate aceste probleme s-au rezolvat Copiii mei sunt acum adulţi şi avem relaţii pline de afecţiune. Nu am avut niciodată probleme financiare şi, deşi părinţii mei au murit eu cred că a fost timpul să o facă. Le-am jelit plecarea, dar după o vreme am fost bine." Pe când Sheila continua să-şi spună povestea, am întrebat-o ce simţea m legătură cu ea însăşi Mă aşteptam să-mi înşire o listă de simptome ce dovedeau că nu are o părere prea bună despre sine, dar ea m-a surprins. Mi-a spus că întotdeauna s-a văzut ca pe o persoană drăguţă, miloasă, inteligentă şi care se acomodează pe plan social.

„Acum," a comentat ea, „mă întreb dacă nu m-am amăgit Poate că n-am fost niciodată nimic din toate astea."

să simt cum aceasta se dezintegra, chiar în faţa ochilor mei. S-a dovedit că nu mai avea o părere aşa de bună despre sine şi că, de curând, devenise sigură că imaginea ei pozitivă despre sine fusese doar o formă de vanitate, pe care o crease ca o modalitate de a-şi evita „Şinele său adevărat". Chiar a sugerat că vanitatea ar putea fi adevăratul motiv pentru care căsătoria ei se destrămase.

Din punctul meu de vedere, criza medicală a Sheilei, credinţa ei într-un trecut dureros pe care nu-l putea descoperi şi imaginea degradantă despre sine creau, de fapt, o dilemă mai mare decât destrămarea căsătoriei Totuşi, ea tot mai reînvia supărarea legată de divorţ, în loc să admită că plecarea soţului putea să fi fost cauzată de o serie de probleme personale ale acestuia.

Subordonând problemele sale de sănătate, căutării de experienţe negative din trecut, care u scăpau - cât şi supărării legate de căsătorie - e posibil ca ea să-şi lase cancerul la sân să se agraveze, odată cu distrugerea propriei sale păreri despre sine.

Întrebări pentru autoexaminare

- Sunteţi întotdeauna în căutarea a ceea ce aţi făcut ca să vă meritaţi boala?
- Credeţi că, până nu veţi descoperi unde aţi greşit, nu veţi reuşi să vă vindecaţi?
- Vă treziţi că retrăiţi experienţe negative din trecut, crezând că în acest fel, de fapt intensificaţi procesul de vindecare?

AL CINCILEA MIT:
O SCHIMBARE REALĂ ESTE IMPOSIBILĂ

Acest din urmă mit este extrem de handicapant, pentru că are o influenţă foarte mare asupra psihicului - indiferent dacă cineva e sau nu bolnav fizic. Motivul pentru care credem că schimbarea este imposibilă este simplu: Nimănui nu-i place schimbarea şi nimănui nu-i place ***să se***

pe care îl ştim este mai bun decât cel pe care nu-l ştim" - şi astfel privesc procesul de schimbare, cei mai mulţi dintre noi. Cu toate că schimbarea este permanentă şi inevitabilă, noi preferăm să ne îndreptăm atenţia - o bună parte din ea - către a împiedica să apară schimbări în viaţa noastră. Să le recomanzi oamenilor să iniţieze schimbarea şi să să-şi scoată singuri corabia din portul ei sigur, este ca şi cum le-ai cere să şadă pe cărbuni încinşi, o după-amiază întreagă. Totuşi, adevărul este că vindecarea şi schimbarea sunt unul şi acelaşi lucru. Ele sunt compuse din aceeaşi energie şi noi nu putem să căutăm vindecarea unei boli, fără ca mai întâi să ne uităm care modele de comportament şi atitudini din viaţa noastră trebuie să fie modificate. Odată ce am identificat aceste caracteristici, trebuie să facem ceva m legătură cu acele tipare. Pentru asta e nevoie de acţiune - iar acţiunea aduce cu sine schimbarea.

Mulţi oameni se conving pe ei înşişi că renunţarea la o dependenţă, sau începerea unui program de exerciţii fizice reprezintă o schimbare suficientă pentru ca vindecarea să aibă loc. Desigur că aceste schimbări sprijină vindecarea - dar, sincer vorbind, ele sunt o parte foarte mică din adevăratele probleme ce ar putea sta în calea vindecării. Vindecarea necesită schimbare - atât internă, cât şi externă. Ea are nevoie ca noi să ne punem întrebări de genul: „Sunt eu mulţumit de viaţa pe care o duc? Am acordat oare destulă atenţie propriilor mele nevoi personale, sau am căutat să mă ocup doar de nevoile altora?" Aceste întrebări nu numai că ne îndreaptă atenţia spre noi înşine, ci ne şi obligă să ne schimbăm direcţia în viaţă - şi chiar să ne schimbăm natura. în acest punct, de obicei, începem să ne certăm cu noi înşine, spunându-ne că, pur şi simplu, nu putem să o schimbăm.

„Aşa am fost dintotdeauna", spunem noi, „pentru că ăsta sunt eu." Mitul că schimbarea adevărată e imposibilă este înrădăcinat în noi la fel de adânc ca şi ADN-ul Orice şi

speranţa că cineva îşi va schimba caracteristicile negative, de obicei ne îndoim că o astfel de transformare se poate face efectiv.

Pentru a instaura schimbarea în adâncurile naturii noastre, trebuie să înţelegem acele caracteristici din fiinţa noastră pe care am avut tendinţa să le evităm. Adesea, suntem total inconştienţi de anumite părţi ale personalităţii noastre - fie pentru că nu vrem să le recunoaştem, fie pentru că nu am acordat niciodată prea multă atenţie părţii noastre din umbră. Indiferent de motiv, trebuie să le facem faţă, o dată pentru totdeauna.

Nu e o sarcină uşoară. Nu ne place să ne cufundăm m partea noastră întunecoasă şi nu ne place să ne scoatem la lumină fricile şi trăsăturile negative.

La unul dintre seminariile mele, o femeie de 41 de ani, pe nume Louisa, a povestit cum şi-a tratat cancerul ovarian. Ea a căutat ajutorul unui terapeut cu experienţă în hipnoză. Iniţial, tratamentele acestuia nu păreau a avea succes, în mare măsură pentru că Louisa nu se putea relaxa suficient ca să-i permită minţii sale să se oprească. într-o zi, terapeutul i-a sugerat ca, înainte de următoarea întâlnire, Louisa să facă un masaj.

Asta a şi făcut, după care a ajuns la cabinetul terapeutului un pic mai relaxată - suficient încât să poată să intre în subconştient în timpul hipnozei, Louisa a început să vorbească despre frica ei de îmbătrânire. Ea credea că îmbătrânirea însemna pierderea frumuseţii, a atractivităţii ei sexuale - şi astfel, a puterii ei, ca femeie. Vorbea despre îmbătrânire ca despre o boală fără leac, spunând că fiecare părticică din ea prefera să moară, decât să trăiască o viaţă de femeie bătrână, nevoită mereu să se uite la feţele femeilor mai tinere şi mai atrăgătoare.

Când medicul i-a relatat Louisei aceste revelaţii, la ieşirea din transă, răspunsul ei a fost o negare absolută. „Cum ar putea să-mi fie frică de îmbătrânire? La urma

din ce în ce mai stingherită, remarcând că, dedesubtul machiajelor, acele femei erau doar fiinţe obişnuite. Totuşi, disconfortul s-a mărit, atunci când terapeutul a rugat-o să-şi imagineze cum ar trebui să fie viaţa pentru nişte femei atât de frumoase. Ea a zis că n-avea nici cea mai vagă idee.

După care, terapeutul a întrebat-o dacă credea că vreuneia din aceste femei îi era frică de îmbătrânire.

„Sigur că da", a spus Louisa. „Cum ar putea să nu le fie frică? Faţa lor e tot ce au - şi când se duce, s-a dus şi cariera şi viaţa lor personală. Nici un bărbat nu vrea o femeie bătrână."

„Vorbeşti despre persoana ta", i-a răspuns terapeutul, „şi trebuie să înţelegi acest lucru. Această frică este atât de adânc înrădăcinată în tine, încât îţi distrugi organele feminine, pentru că deteşti procesul de îmbătrânire ce are loc în corpul tău de femeie." Louisa a insistat că nu era absolut nici o legătură între boala ei şi această frică „inventată" de îmbătrânire.

Din punctul ei de vedere, cancerul ei era rezultatul stresului provocat de muncă - sau poate, pur şi simplu, ghinionul ei. Louisa nu se putea deschide nici măcar ideii de a lua în considerare posibilitatea unei alte interpretări a crizei sale. Pentru ea, o schimbare a punctului de vedere era imposibilă - considera că trebuia doar să-şi schimbe viaţa, în feluri care ***nu*** îi modificau imaginea ei despre sine.

La celălalt capăt al acestui spectru, alţii privesc schimbarea internă nu doar ca posibilă, dar şi ca pe un soi de aventură, mai ales atunci când o abordează cu un simţ al umorului

Linda, o femeie care se lupta cu un cancer de piele, era absolut încântătoare, plină de umor şi căldură. Ea a hotărât să-şi abordeze vindecarea ca pe o aventură, comentând: „întotdeauna mi-am dorit să explorez ceva - dar, la naiba, niciodată nu m-am gândit că aveam să explorez interiorul meu!"

Linda era deschisă către orice formă de vindecare

după cum mi-a spus: „Când nu cercetam pe dinafară, eram pe dinăuntru". Ca parte a terapiei, el a îndrumat-o pe Linda să intre într-o stare de meditaţie şi apoi să-i răspundă la întrebări. Ca să o ajute să coopereze la maxim, ea a făcut o poezie, pe care o repeta de câteva ori, înainte să se relaxeze într-o stare de meditaţie: „Intru în mine ca să mă vindec; ies afară, perfect sănătoasă."

„Din moment ce era ceva ce ştiam că trebuia să fac", mi-a spus, „m-am gândit că o să fie mult mai bine să lucrez împreună cu ea (boala), decât împotriva ei. N-am ştiut niciodată că mi-era frică să mă apropii de oameni - dar aşa era. Şi am mai aflat că aveam o adevărată fobie de spaţii închise, o frică de a nu putea să ies din încăperi închise. Bănuiesc că acesta este motivul pentru care petreceam atât de mult timp afară - şi probabil că tot soarele ăla nu era bun pentru mine. Medicul meu mi-a arătat că amândouă aceste frici aveau legătură cu apropierea de alţii. Acum, de fiecare dată când sunt într-o încăpere închisă, vorbesc cu mine însămi, spunându-mi că nu-mi mai este frică. Totodată, îmi spun că, dacă mai sunt şi alte frici care mai zăbovesc prin mine, să iasă afară şi să se arate. Acum sunt gata pentru orice."

Rareori ne gândim că propria noastră schimbare ar putea fi o aventură - dar de ce să nu fie? Boala este atât îndeaproape asociată cu fricile şi cu tiparele negative, încât e posibil să ne înspăimânte propria vindecare, la fel de mult ca şi boala însăşi.

A şti cât de mult şi cât de profund trebuie să ne schimbăm, este pe atât de intimidant, pe cât e de adevărat Atitudinea remarcabilă a Undei oferă o opţiune pozitivă - cea a abordării vindecării cu inima uşoară, oricât de improbabilă şi de dificilă poate ea să pară.

Pe când suferea de migrene, de hipertensiune şi de ulcer, Larry a ajuns, în cele din urmă, la momentul în care s-a săturat să mai trăiască într-un „corp ce se degrada", după

mare măsură, el s-a concentrat asupra problemelor sale emoţionale - care, simţea el, formau esenţa toxicităţii din el. Am fost profund uimită de Larry, pentru că este unul dintre puţinii bărbaţi pe care i-am cunoscut şi care au mers cu adevărat spre transformare, în felul în care o fac unele femei. Ca parte a vindecării, pentru a înţelege slăbiciunile şi golurile din natura sa emoţională, el s-a revăzut cu multe dintre prietenele sale şi fostele partenere de relaţii romantice şi le-a întrebat pe fiecare cum îl vedeau - pe el şi felul lui de a-şi exprima emoţiile.

În următoarea etapă, a mers la o terapeută şi i-a înmânat lista caracteristicilor pe care femeile le identificaseră cu sinceritate. Printre acestea se numărau o natură egocentrică, lipsă de compasiune pentru alţii, un temperament necontrolat şi o tendinţă de a exagera lucrurile, cu scopul de a primi mai multă atenţie decât ceilalţi. După ce a trecut peste şocul de a vedea cum îl percep femeile, el şi cu terapeuta s-au apucat de lucru.

„La început", spunea el, „simţeam ca şi cum aş fi încercat să urcăm panta unui munte care nu avea vârf, ci o ţinea tot înainte - sau, mai bine zis, ca şi cum am fi săpat o groapă care nu avea fund. Trebuie să recunosc că m-am simţit jenat de ce mi-au spus aceste femei despre mine. Dacă ar fi să mai fac vreodată ceva de acest gen, le-aş ruga cel puţin să spună şi ceva - orice - pozitiv, ca să mai înmoaie lovitura. în orice caz, terapeutul m-a îndrumat să mă gândesc la copilăria mea, ca să văd dacă puteam să identific sursa egocentrismului meu. La acel moment am înţeles că întotdeauna am căutat atenţie din partea părinţilor mei şi - cu toate că ei mi-au oferit o doză mare de iubire şi de atenţie - nu era niciodată destul. întotdeauna mi-am dorit mai mult şi această nevoie a continuat de-a lungul întregii mele vieţi de om matur. La un moment dat, i-am spus terapeutei mele că începeam să cred despre mine că sunt un tip cam jalnic, dar ea doar a râs şi mi-

Datorită entuziasmului său şi ca urmare a introspecţiei făcute fără frică, Larry a remarcat cum corpul lui elibera din ce în ce mai multă tensiune. Migrenele nu i-au trecut dintr-odată, dar tensiunea i-a revenit la normal şi ulcerul a început să se vindece.

Ca să-l ajute să facă faţă migrenelor, terapeuta i-a prezentat biofeedback-ul cunoscut pentru eficienţa sa la migrene, pentru că ajută o persoană să-şi îndrepte atenţia spre trimiterea căldurii m mâini, ceea ce tinde să elibereze tensiunea din creier.

„Simultan cu toată această lucrare terapeutică", a concluzionat Larry, „am vrut să devin şi un alt fel de om, numai ca să-mi păstrez sănătatea. Presupun că şi decizia asta a fost una egocentristă - dar ce mai contează? A mers. De fiecare dată când aveam o întâlnire romantică, sau cu un prieten, nu mai vorbeam doar despre mine. îi întrebam cum le merge şi mă străduiam să devin un ascultător mai bun. La început voiam să-i impresionez cu noua mea persoană, dar curând am descoperit că, de fapt, mă interesa ce avea fiecare de zis. Şi cel mai mult îmi plăcea cu adevărat persoana care deveneam."

Nu mai este surprinzător că Larry şi-a vindecat în curând migrenele, împreună cu toate celelalte probleme.

Credinţa noastră că suntem vătămați în esenţă este înso-
ţită de credinţa că nu suntem demni de nici un fel de ajutor, uman sau Divin, sau să acţionăm pe baza oricărui ajutor care ni se oferă. Este nevoie de un real efort ca să scăpăm din acest cârlig emoţional. Efortul solicitat nu este supraomenesc, totuşi; aşa cum ne-a demonstrat-o Larry, este nevoie doar de voinţă.

Eu admir sincer felul în care Larry şi-a luat în stăpânire personalitatea. Părea să nu prea u fie frică de propriul său interior, astfel că a cerut genul de răspuns pe

veşte abordarea lui. Eu cred că el ar fi învins orice boală sau, cel puţin, i-ar fi dat o scărmăneală bună.

Întrebări pentru autoexaminare

- Se întâmplă să vă gândiţi la schimbare, mai mult decât să acţionaţi ca s-o înfăptuiţi?
- Vă imaginaţi întotdeauna că schimbarea va fi mai degrabă neplăcută şi deprimantă, decât aventuroasă sau captivantă?
- Credeţi că schimbarea este ceva care vă va face să vă simţiţi viaţa ca scăpată de sub control şi haotică?

Rareori am întâlnit - dacă am întâlnit vreodată - o persoană care să nu creadă măcar într-unul dintre aceste mituri.

Pentru că sunt atât de răspândite, să scapi de ele şi de modelele de gândire şi de comportament care le însoţesc este o muncă foarte grea. Ar trebui să vă consolaţi, totuşi, ştiind că nu este un drum pe care fi parcurgeţi singuri. Calea este mai aglomerată decât vă puteţi închipui - şi majoritatea tovarăşilor voştri o găsesc la fel de provocatoare ca şi voi.

Ca un punct de pornire pentru vindecare, încercaţi unele dintre metodele pozitive descrise în acest capitol. Adăugaţi oricare alte metode care simţiţi că vă vor ajuta să faceţi schimbările interne majore ce vă vor susţine vindecarea. Nu vă fie frică de disperarea sau de epuizarea pe care le veţi simţi, inevitabil, de-a lungul drumului. Nimeni nu poate rămâne pozitiv şi puternic tot timpul - nici chiar în cele mai bune circumstanţe. Cărţile pot face ca vindecarea să pară un lucru foarte simplu de făcut - doar schimbaţi-vă hotărârea, deveniţi pozitivi, deveniţi activi şi ali- mentaţi-vă corect Pare chiar simplu! Dar nu este. Iar şi iar, trebuie să reveniţi înăuntrul vostru, să vă confruntaţi cu miturile în care credeţi şi să vă curăţaţi de frici şi de tiparele negative.

Trebuie să continuaţi această practică, chiar şi după ce vă vindecaţi. Deşi nu sunteţi de vină pentru boala voastră, va fi nevoie să vă întoarceţi privirea înăuntru, ca să învăţaţi să-i faceţi faţă, să-i găsiţi un sens, să trăiţi cu ea, să treceţi prin ea

vindecaţi. Unde altundeva am mai putea să ne întoarcem privirea? Putem să stăm cu ochii ţintiţi spre cer - dar, în cele din urmă, suntem tot în corpurile noastre. Ne întrebăm despre locul nostru în schema lucrurilor, ne întrebăm despre natura lui Dumnezeu, ne întrebăm despre durata vieţii noastre.

Sunt oare aceste întrebări diferite de acelea pe care le punem când ne facem lucrarea interioară, când suntem în căutarea negativităţii din noi, sau a acelor părţi din noi înşine pe care le-am ignorat timp de prea mulţi ani? Cu adevărat nu avem altă alegere, decât să avansăm încă şi mai mult înăuntru - întrucât singura cale de ieşire, cum se spune, este prin interior.

Puteţi să vă consolaţi cu faptul că boala nu e singura cale prin care putem să identificăm şi să eliminăm fricile care stau la baza miturilor; pur şi simplu, ea este una dintre cele mai convingătoare. Viaţa în sine este o călătorie prin aceste mituri şi trebuie să ne confruntăm, la momente diferite pe parcursul drumului, cu aceleaşi frici - fie pe parcursul unei crize în carieră, în cazul unei căsătorii care se destramă, la pierderea unei persoane dragi, sau chiar în cazul unui succes neaşteptat, care ar putea să ne umple de teama că prietenii noştri vor fi invidioşi şi ne vor abandona. Fiecare experienţă din viaţă ne atrage în interiorul nostru, pentru că - fie că reuşim, fie că eşuăm - ne vom întreba dacă devenim mai buni sau mai răi şi pe urmă ne vom întreba care parte din noi este cea mai afectată sau schimbată.



Capitolul trei

CHAKRELE, ERELE ASTROLOGICE ŞI FORMELE DE PUTERE

Cu siguranţă, pentru mulţi dintre noi a fost greu să integrăm în vieţile noastre, transformările uluitoare care au survenit în ultimele câteva decenii, în ceea ce priveşte atitudinile şi credinţele legate de vindecare. O modalitate de a percepe aceste schimbări în perspectivă şi de a naviga printre ele un pic mai confortabil este să le privim m contextul dezvoltării istorice generale care le-a generat Cum eu privesc istoria prin prisma progresului spiritual, dar şi a celui fizic şi tehnologic, voi analiza, pe scurt, sistemul energiei umane, aşa cum este el definit de chakre - şi care stă la baza credinţelor mele legate de vindecare, în continuare, voi trece să examinez relaţia dintre ultimele trei ere astrologice şi manifestările specifice ale puterii umane psihospirituale, care s-au dezvoltat

CHAKRELE

Cunoştinţele despre chakre au existat timp de mii de ani, cu toate că ele s-au transmis în Occident într-o măsură cât de cât însemnată, abia în ultimul secol. Conform sistemelor metafizice hinduse şi budiste, cele şapte chakre sunt centrele energetice tradiţionale ale corpului astral - un plan energetic subtil, care coexistă cu corpul fizic. Chakrele sunt sferele de interconexiune dintre corp şi spirit, care, odată purificate sau deschise prin practici avansate de yoga, conduc practicianul la iluminare - cu toate că la anumiţi

dare, uneori chakrele se pot deschide spontan. Ele sunt deseori văzute ca nişte flori de lotus, sau ca nişte roţi ce se învârt (în sanscrită, ***chakra*** înseamnă „roată" sau „cerc"), iar fiecare chakră subtilă corespunde strict unei locaţii, în corpul fizic. (Un sistem similar, dar cu o terminologie diferită, este folosit şi de unele şcoli de taoism din China.)

Prima chakră, Muladhara, se află în punctul dintre anus şi organele genitale, unde energia vitală a corpului şi a spiritului stă ca un şarpe încolăcit. în sistemul hindus, procesul de descolăcire a acestui şarpe este cunoscut sub numele de Kundalini Yoga.

A doua chakră se află la baza organelor genitale.

A treia corespunde plexului solar.

A patra este localizată lângă inimă (în mijlocul pieptului sau ceva mai aproape de partea dreaptă).

A cincea se află în regiunea gâtului.

A şasea este localizată puţin în spatele spaţiului dintre sprâncene (aşa-numitul al treilea ochi).

A şaptea este localizată exact deasupra coroanei capului, deşi corespunde epifizei. Această ultimă chakră este numită Sahasrara, de la cuvântul sanscrit pentru „o mie", referindu-se la „lotusul cu o mie de petale" al iluminării.

Mai există şi o a opta chakră, care se află în afara corpului fizic, la marginea superioară a câmpului aurie, dar voi păstra discuţia despre ea, pentru Capitolul 7.

Pentru occidentalii care nu sunt familiarizaţi cu terminologia şi cu metafizica orientală, poate fi mai simplu să se gândească la chakre ca la nişte discuri de calculator, imprimate cu informaţii de tot felul. Foarte asemănătoare cu harddisk-ul din calculatorul vostru, chakrele se rotesc şi acumulează informaţie şi pot fi, de asemenea, accesate pentru a prelua acea informaţie.

Fiecare bancă de informaţii energetice rezonează la o

În accepţiunea orientală, energia vitală universală curge prin creştetul capului, în jos prin chakre, alimentându-ne corpurile cu şapte feluri distincte de energie, fiecare dintre ele esenţială pentru dezvoltarea noastră fizică şi spirituală. Ea curge şi în sus, prin chakre, transmiţând ceea ce înţelege fiecare, ca şi un simţ conştient al intercorelării universale.

Deşi toate chakrele sunt o parte inerentă a structurii noastre spirituale şi fizice, eu cred că fiinţele omeneşti au avut acces deplin la fiecare dintre ele, în faze diferite ale evoluţiei noastre psihospirituale. La fel, pe măsură ce trecem de la copil la adult, noi activăm energiile şi lecţiile spirituale ale chakrelor pe rând - de la bază spre vârf.

Iată o descriere concisă a unor modele de credinţe si corn-
portamente asociate cu fiecare chakra, în ordine ascendentă.

Poate veţi dori să reveniţi mai târziu la aceste descrieri, când vom discuta relaţia dintre chakre, erele astrologice şi formele de putere, în restul capitolului.



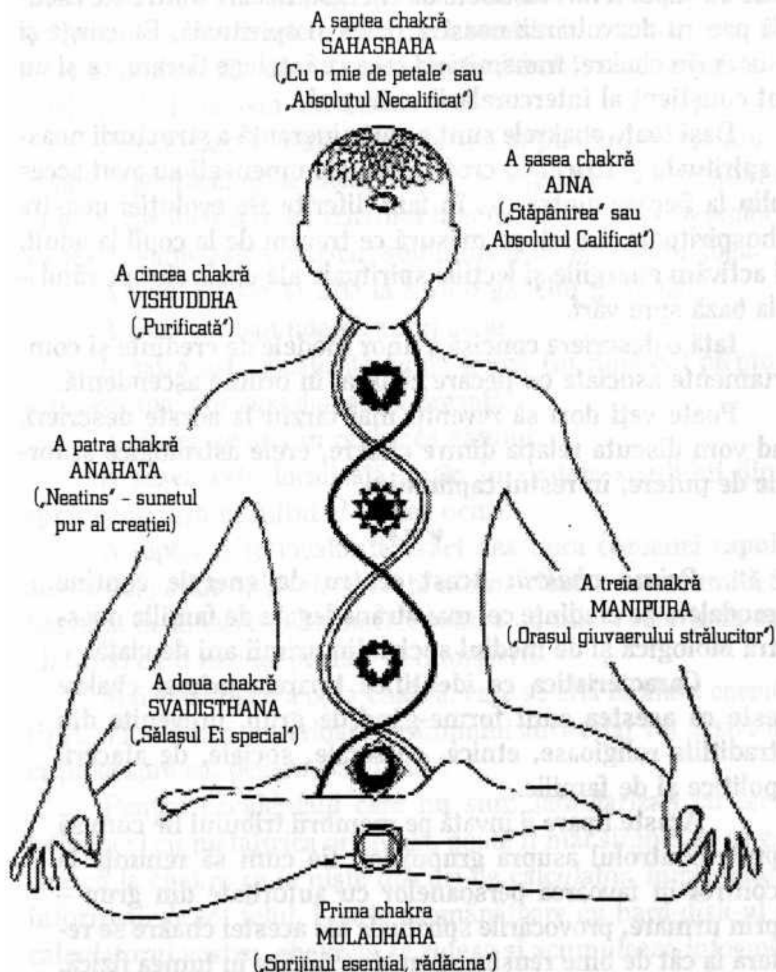
Prima chakră: Acest centru de energie conţine modelele de credinţe cel mai strâns legate de familia noastră biologică şi de mediul social din primii ani de viaţă.

Caracteristica ce identifică tiparele primei chakre este că acestea sunt forme-gând de grup, provenite din tradiţiile religioase, etnice, culturale, sociale, de afaceri, politice şi de familie.

Aceste tipare îi învaţă pe membrii tribului fie cum să preia controlul asupra grupurilor, fie cum să renunţe la control în favoarea persoanelor cu autoritate din grup - prin urmare, provocările spirituale ale acestei chakre se referă la cât de bine reuşim să ne descurcăm în lumea fizică.



ȘAPTE CENTRI DE PUTERE SAU CHAKRELE SISTEMULUI KUNDALINI



Chakrele sunt descrise ca lotuși. Spiralele indică energiile contrastante ale psihicului și ale spiritului: energiile de culori intense, sau spiralele mai întunecate, contrastează cu energiile spirituale, mai luminoase, iar ele toate trebuie aduse laolaltă în echilibru.

(sursă: Joseph Campbell, *Imagine mitică, (Princeton, N.J.1974)*

proape relaţiilor sexuale, prieteniilor, parteneriatelor şi puterii financiare şi legăturilor de afaceri, ca şi oricărui alt tip de interacţiune de la om la om, care dezvăluie nevoia de a prelua controlul asupra unei situaţii. Tiparele de control, bineînţeles, includ expresii de comportament atât pozitive, cât şi negative; fiecare experimentează forme de tipare negative de control faţă de alţii, tipare care trebuie analizate în ceea ce priveşte influenţa pe care o au asupra energiei şi a corpului personal.



A treia chakră: Acest centru de energie se referă cel mai puternic la modelele de credinţe pe care le avem despre noi înşine, inclusiv cu privire la aspectul nostru fizic, la inteligenţă, la capacităţi fizice şi talente - de la atletism, la dans şi până la croitorie. Pe scurt, această chakra este centrul părerii noastre despre noi înşine, astfel încât provocările spirituale legate de acest centru privesc maturizarea ego-ului.



A patra chakră: Centrul-inimă al corpului uman este generatorul tuturor emoţiilor: iubire, bunătate, gelozie, furie, ură. Inima poate fi considerată cea mai puternică dintre toate chakrele, pentru că are autoritate totală să creeze şi să distrugă; astfel, energia inimii poate să fie cea mai greu de stăpânit Dacă energia inimii voastre este stăpânită de puterea Tribală, atunci conexiunile voastre emoţionale vor fi limitate corespunzător.

Provocările spirituale oferite de cea de-a patra chakră se referă la a învăţa compasiunea, valoarea iertării şi ce înseamnă iubire conştientă - numită adesea şi „iubire necondiţionată" - care face din inimă un instrument universal de bunătate, fară niciun plan personal ascuns ce ar putea reduce iubirea la acte de

A cincea chakră: Acest centru energetic este centrul voinţei omeneşti, locul din care ne rostim adevărul. Fiecare alegere pe care o facem poartă puterea de a aduce schimbarea. Cu cât deveniţi mai conştienţi că nu există alegere care se referă doar la propria persoană, cu atât mai mare este impactul pe care îl are voinţa voastră.

Provocarea spirituală a acestei chakre este să recunoaşteţi că forţa voinţei se măsoară nu prin cât de bine vă exersaţi voinţa asupra altora - aceasta fiind tendinţa civilizaţiei noastre - ci prin cât de bine vă autocontrolaţi. Autocontrolul conştient şi disciplina înseamnă să trăiţi conform adevărului că fiecare gând pe care îl aveţi este fie un potenţial act de graţie, fie o potenţială armă.

Gândirea dreaptă duce la vorbirea dreaptă, care duce la acţiunea dreaptă. Trebuie să învăţaţi să vă îndreptaţi conştient forţa vitală înspre genul de gânduri care vă vor aduce înapoi energie pozitivă. Această regulă devine şi mai importantă, atunci când aveţi de-a face cu o boală.

în special tehnicile alternative de vindecare sunt cele care cer ca voinţa să fie aliniată cu inima, pentru a putea produce rezultate eficiente.

Fără această forţă a voinţei, vizualizarea şi alte discipline interne au doar puterea unor dulci visări cu ochii deschişi, nu şi forţa necesară pentru a efectua o modificare în structura corpului vostru biologic.



A şasea chakră: Acest centru de energie conduce puterea minţii. Fiind nucleul conştiinţei voastre, el are o autoritate imensă. Un adevăr spiritual este că realitatea există în spatele ochilor noştri, nu în faţa lor - şi această chakră ne provoacă să ne familiarizăm cu

Fiecare din noi va fi provocat în mod repetat, să ne reconsiderăm credinţele în care am investit energie.

Din când în când, ne vom da seama că aceste credinţe şi convingeri sunt goale de semnificaţie şi va fi nevoie să învăţăm altele, mai adevărate.

Caracteristicile inerente în cea de a şasea chakră pot fie să fie cel mai mare obstacol, sau cea mai mare avere a noastră: mândria şi capacitatea de a judeca. Folosite pozitiv, ele pot să ne conducă să acţionăm înţelept; în manifestările lor negative sau întunecate, pot să ne conducă la aroganţă şi cinism. Lecţiile spirituale ale celei de-a şasea
chakre se referă la cunoaştere interioară si intuiţie, la a vedea dincolo de ceea ce se vede.

¥¥¥

A şaptea chakră: Energia acestui centru este ca un magnet care ne trage în sus, spre percepţia Divină. Ea ne alimentează cu speranţă şi credinţă.

Ea este ceea ce eu numesc „cont bancar de graţie" sau „contul nostru bancar celular", care depozitează energia generată de rugăciunile noastre şi alte acte de devoţiune spirituală.

Ea mai este şi conştiinţa noastră spirituală - acea parte din noi care caută compania lui Dumnezeu, cu sau fără conştientizarea noastră, aducându-ne aminte că viaţa este ceva mai mult decât simpla achiziţia de bunuri.

Dacă învăţaţi să fiţi conştienţi de curentul Divin subtil care curge prin această chakră, el va genera călătoria spirituală transformatoare şi va aduce răspunsuri la întrebările vieţii: Pentru ce scop m-am născut? Ce este adevărul? Care este sensul mai profund al vieţii şi cum pot eu să-l găsesc?

Incapacitatea de a auzi şi de a răspunde la aceste

ANATOMIA ENERGETICĂ

Chakra	Organele
1	Suportul corpului fizic Baza şirei spinării Picioare, oase Partea inferioară a picioarelor Rect Sistemul imunitar
2	Organe sexuale Intestinul gros Vertebrele inferioare Pelvis Apendice Vezică Zona şoldurilor
3	Abdomen Stomac Intestinul subţire Ficat, vezică biliară Rinichi, pancreas Glandele suprarenale Splina Partea mediană a şirei spinării
4	Inima şi sistemul circulator Plămânii Umerii şi braţele Coastele /sânii Diafragma Timusul

ANATOMIA ENERGETICĂ

Probleme mentale, emoţionale	Disfuncții fizice
Siguranţa şi securitatea fizică a familiei şi a grupului Capacitatea de a satisface necesităţile vieţii Capacitatea de a-şi susţine poziţia Sentimentul de a fi acasă Lege şi ordine socială şi familială	Dureri cronice în partea inferioară a spatelui Sciatică Varice Tumori/cancer rectal Depresii Dereglări ale sistemului imunitar
Blamare şi vină Bani şi sex Putere şi control Creativitate Etică şi onoare în relaţii	Durere cronică în partea inferioară a spatelui Sciatică Probleme de obstetrică şi ginecologie Dureri pelviene / în partea inferioară a spatelui Potenţă sexuală Probleme de urinare
Încredere Teamă şi intimidare Părere despre sine, încredere în sine şi respect de sine Grija pentru sine şi pentru alţii Responsabilitatea pentru luarea deciziilor Sensibilitate la critici Onoare personală	Artrită Ulcere gastrice sau duodenale Probleme la colon / intestin Pancreatită / diabet Indigestie, cronică sau acută Anorexie sau bulimie Disfuncţii ale ficatului Hepatită Disfuncţii ale glandelor suprarenale
Iubire şi ură Resentiment şi amărăciune Durere şi furie Centrare pe sine Singurătate şi angajament Iertare şi compasiune Speranţă şi încredere	Stop cardiac Infarct miocardic (atac de cord) Prolapsul valvei mitrale Cardiomegalie Astm/alergie Cancer la plămâni Pneumonie bronşică Partea superioară a spatelui, umeri Cancer la sân

5	Gât Tiroidă Trahee Vertebrele gâtului Gura Dinţii şi gingiile Esofagul Paratiroida Hipotalamusul
6	Creier Sistem nervos Ochi, urechi Nas Glanda pineală Glanda pituitară
7	Sistemul muscular Sistemul osos Pielea

Chakrele, Tainele şi Arborele Vieţii

Există multe feluri de a reprezenta grafic creşterea noastră spirituală; pentru mine, combinaţia dintre chakre', cu limbajul simbolic al tainelor creştinismului şi cu tradiţia Kabbalei s-a dovedit a fi cea mai folositoare.

Anumite adevăruri sunt universale în toate tradiţiile spirituale: de exemplu, toate sistemele spirituale ne învaţă respectul pentru viaţă şi energie personală şi că furtul şi crima sunt ceva rău. Dar tradiţiile spirituale hinduse,

Alegere şi puterea voinţei	Gât iritat
Exprimare personală	Inflamare cronică a gâtului
Urmarea propriilor vise	Ulcere bucale
Folosirea puterii personale pentru a crea	Probleme ale gingiilor
Dependenţa	Probleme ale articulaţiei mandibulei
Judecata şi critica	Scolioză
Credinţa şi cunoaşterea	Laringită
Capacitatea de a lua decizii	Umflarea ganglionilor
	Probleme la tiroidă
Auto-evaluare	Tumoare/hemoragie/atac cerebral
Adevăr	
Capacităţi intelectuale	Tulburări neurologice
Sentimente de potrivire	Orbire/surzenie
Deschidere la ideile altora	Probleme ale întregii coloane vertebrale
Capacitatea de a învăţa din experienţă	Handicapuri de învăţare
Inteligenţa emoţională	Crize
Capacitatea de a avea încredere în viaţă	Tulburări energetice
Valori, etică şi curaj	Depresie mistică
Spirit umanitar	Epuizare cronică fără legătură
Altruism	cu o tulburare fizică
Capacitatea de a vedea structura mai vastă	Sensibilitate extremă la lumină,
Credinţă şi inspiraţie	la sunet şi la alţi
Spiritualitate şi devoţiune	factori de mediu

deosebit, au paralele chiar mai mari decât acestea, care sunt foarte generale. într-o măsură uimitoare, cele şapte chakre corespund sistemelor de simboluri ale tainelor creştine şi ale Arborelui Vieţii - astfel încât, luate împreună, ele constituie o călătorie a dezvoltării spirituale. Cel mai uşor de văzut este corespondenţa între cele şapte chakre şi cele şapte taine creştine. Când tainele sunt aliniate într-o anumită ordine - mai întâi Botezul, apoi împărtăşania, Confirmarea, Căsătoria, Confesiunea, Hirotonisirea şi Miruirea Supremă (care acum

- funcţiile lor sunt uimitor de asemănătoare, ca semnificaţie şi putere, cu cele ale celor şapte chakre. (Cu toate că ordinea în care am aranjat eu tainele nu este cea în care ele sunt date, în general, în Biserica Catolică în zilele noastre, s-ar putea ca ea să fie, de fapt, mai apropiată de ordinea în care le-au primit adepţii Bisericii timpurii) Ambele sisteme ilustrează, m limbajul lor specific, fluxul dinamic al energiei care dă viaţă corpului omenesc.

La fel, în tradiţia Kabbalei, Arborele Vieţii conţine zece calităţi ale naturii umane - pe care trebuie să le cultivăm, pentru a atinge maturitatea spirituală deplină. Fiindcă şase dintre aceste zece calităţi, sau ***sefiroţi***, sunt corespondente una cu alta, Arborele Vieţii pare a avea, de fapt, şapte niveluri, ca şi în celelalte două tradiţii. Astfel, aceste trei tradiţii par să ofere o perspectivă uşor diferită, dar compatibilă şi armonizantă, asupra aceluiaşi adevăr: Spiritul evoluează prin şapte faze diferite de putere.

ERELE ASTROLOGICE

Dezvoltarea treptată a naturii noastre spirituale individuale, pe parcursul unei singure vieţi este reflectată în dezvoltarea istorică a spiritualităţii omeneşti, de-a lungul mai multor epoci.

Conform unui principiu acceptat al evoluţiei biologice, la fiecare epocă, o specie face un salt cuantic m dezvoltarea ei. Eu cred că, în ultimele patru sau cinci mii de ani, omenirea a făcut de câteva ori, la nivel psihospiritual, câte un salt echivalent în evoluţie. Cum teoria mea despre dezvoltarea chakrelor se bazează mai mult pe intuiţie, decât pe fapte ştiinţifice dovedite, poate este mai uşor pentru voi să vă gândiţi la ea ca la o metaforă pentru evoluţia spirituală umană. Mai mult decât atât, acum, când ne pregătim să intrăm în următorul mileniu, cred că suntem în mijlocul unui alt salt uriaş înainte, în evoluţia noastră spirituală.

De-a lungul anilor, studiind Scripturile creştine, am dat

a avut loc o naştere nouă, de o mare însemnătate. Fiind o admiratoare mai veche a limbajului spiritual şi a lecţiilor de astrologie, am început să explorez această interfaţă şi să văd o corelaţie între începutul erelor astrologice tradiţionale şi apariţia de noi idei spirituale în conştiinţa umană. Cu fiecare eră astrologică, noi învăţături spirituale au restructurat modul în care ne înţelegem pe noi înşine, natura lui Dumnezeu şi a lumii, precum şi locul nostru în ea. Aceste noi modele de gândire devin sursele care inspiră toate schimbările culturale, redirecţionând fiecare impuls social, conştient sau inconștient, ce face parte din forţa vitală colectivă. Acest context astrologico-istoric în care au apărut adevărurile spirituale poate să vă facă să vă înţelegeţi mai bine propria călătorie spirituală şi să intensifice capacitatea mai mare de a vă vindeca, pe voi înşivă şi viaţa voastră.

Erele astrologice sunt cicluri de două mii de ani. (în limbaj strict astrologie, fiecare eră începe atunci când Soarele, în momentul echinocţiului de primăvară, începe arcul ceresc de treizeci de grade, identificat de semnul zodiacal respectiv.)

Cele mai recente trei ere astrologice sunt Berbecul, care s-a desfăşurat din aproximativ 2000 Î.Ch., până la naşterea lui Christos; Peştii, era actuală, care este aproape de sfârşit; şi Vărsătorul, era în care intrăm acum şi care s-ar întinde până în jurul anului 4000.

Ca să înţelegem semnificaţia şi provocările noii ere în care intrăm, mai întâi trebuie să înţelegem de unde am venit şi unde ne aflăm astăzi.

Era Berbecului: puterea tribală

Toate doisprezece semne ale zodiacului sunt asociate cu unul dintre elementele majore: foc, pământ, aer şi apă. Berbecul este un semn al focului, iar focul este elementul asociat cu întreprinderea acţiunii. Caracteristicile asociate cu Berbecul sunt creativitate, capacitate de conducere, loialitate, motivaţie şi capacitatea de a iniţia noi începuturi.

Berbecului s-a organizat cultura Tribală, în timpul căreia conştiinţa omenească s-a concentrat pe dezvoltarea comunităţilor tribale unificate, pentru asigurarea supravieţuirii fizice.

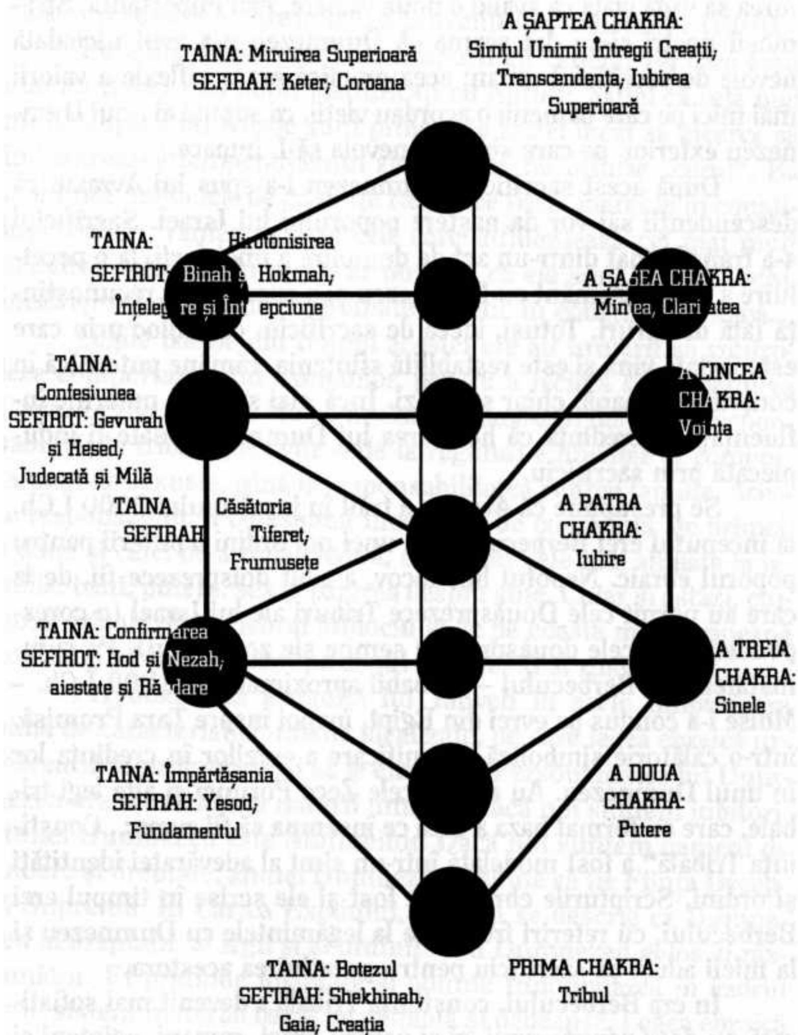
Noile modele de conştiinţă care încep cu fiecare eră astrologică servesc drept reguli de bază ale epocii. Era Taurului, perioada de două mii de ani care a precedat era Berbecului, a reprezentat o formă mult mai brută de cultură Tribală, fără forţa organizatoare a legilor structurate, în multe părţi ale globului şi în mod deosebit de acea parte care a dat naştere moştenirii spirituale occidentale. în timpul erei Taurului, sacrificiul, inclusiv sacrificiul uman, era privit ca o modalitate de a potoli furia lui Dumnezeu. Dar la începutul erei Berbecului, Avraam a primit instrucţiuni de la Yahveh ca să formeze poporul lui Israel, potrivit Genezei din Biblie - şi astfel a luat fiinţă patriarhatul poporului evreu. înainte de formarea poporului lui Israel, evreii nomazi trăiau ca şi canaaniţii, practicând sacrificiul animal şi omenesc.

Având în vedere cât de obişnuit era sacrificiul pe atunci, nu ar fi fost de neaşteptat ca Yahveh să-i ceară lui Avraam să-şi sacrifice unicul său fiu, pe Isaac.

Pe când Avraam şi Isaac pregăteau altarul pentru sacrificiu, Isaac era nedumerit, pentru că nu putea să vadă ce I-ar fi fost oferit lui Dumnezeu, prin moartea sa. Avraam i-a spus fiului său: „Dumnezeu însuşi va aduce mielul pentru ofranda adusă".

După ce s-a ridicat altarul, Avraam l-a legat pe fiul său, Isaac şi l-a pus pe altar, apoi a întins mâna şi a luat cuţitul ca să-l înjunghie. Atunci i s-a înfăţişat lui Avraam un niger, care l-a oprit, spunându-i: „Să nu te atingi de băiat şi să nu-i faci nimic; căci acum ştiu că te temi de Dumnezeu, întrucât n-ai cruţat pe fiul tău, pe singurul tău fiu, pentru Mine." Avraam şi-a ridicat privirea şi a văzut un berbec prins într-un tufiş, pe care I l-a oferit lui Dumnezeu, în locul

SISTEMUL ENERGETIC UMAN: CORESPONDENȚE



a progresat la o poziţie de autoritate mai mare în relaţia cu Dumnezeu, astfel încât nu mai era nevoie de sacrificiu uman pentru a-L mulţumi pe Dumnezeu, sau pentru a ispăşi o pedeapsă. La un alt nivel, depăşirea „conştiinţei de sacrificiu" sugerează că lărgirea conştienţei omeneşti s-a făcut suficient de mult, încât omenirea să vadă viaţa ca având o nouă valoare, mai importantă. Strămoşii noştri şi-au dat seama că Dumnezeu n-a avut niciodată nevoie de sacrificiul uman; acea practică era o reflexie a valorii mai mici pe care oamenii o acordau vieţii, ca supuşi ai unui Dumnezeu exterior, pe care simţeau nevoia să-L împace.

După acest sacrificiu, Dumnezeu i-a spus lui Avraam că descendenţii săi vor da naştere poporului lui Israel. Sacrificiul s-a transformat dintr-un act de domolire a unei furii, la o pecetluire a unui legământ cu Dumnezeu şi o expresie de recunoştinţă faţă de ceruri. Totuşi, ideea de sacrificiu, ca mijloc prin care este iertată vina şi este restabilită sfinţenia, rămâne puternică în conştiinţa umană, chiar şi astăzi. încă mai suntem puternic influenţaţi de credinţa că hotărârea lui Dumnezeu poate fi înduplecată prin sacrificiu.

Se presupune că Avraam a trăit în jurul anului 2000 Î.Ch, la începutul erei Berbecului şi a unei noi ordini a puterii pentru poporul ebraic. Nepotul lui, Iacov, a avut doisprezece fii, de la care au pornit cele Douăsprezece Triburi ale lui Israel (o corespondenţă cu cele douăsprezece semne ale zodiacului). Pe la jumătatea erei Berbecului - probabil aproximativ în 1200 Î.Ch. - Moise i-a condus pe evrei din Egipt, înapoi înspre Ţara Promisă, într-o călătorie simbolică de unificare a evreilor în credinţa lor în unul Dumnezeu. Au apărut cele Zece Porunci şi alte legi tribale, care au format baza a ceea ce însemna să fii evreu: „Conştiinţa Tribală" a fost modelată într-un simt al adevăratei identităţi » » »
şi ordini. Scripturile ebraice au fost şi ele scrise în timpul erei Berbecului, cu referiri frecvente la legămintele cu Dumnezeu şi la mieii aduşi ca sacrificiu pentru pecetluirea

pentru alte culturi ale acelor timpuri. Identitatea tribală şi un simţ al naţionalităţii - apartenenţa la o singură naţiune, mai degrabă decât la un clan sau trib - au devenit proeminente. Tema erei Berbecului şi a culturii Tribale a fost dominarea şi autoritatea asupra mediului exterior. Ştiinţele naturii, legea şi chiar sistemul roman de drumuri au provenit din conştiinţa Tribală.

Religiile tribale cele mai timpurii au venerat zei care erau mai mult sau mai puţin identificaţi cu Natura, astfel că cele mai multe superstiţii tribale sunt proiectate astfel încât să încerce să îmblânzească temperamentul zeilor şi să nu înfurie „cerul". Ba mai mult, modelele de credinţe bazate pe frică, inerente în conştiinţa Tribală, rămân printre cele care influenţează cel mai mult gândirea actuală. Un motiv ar putea fi că ele sunt atât de vechi, încât aproape că sunt programate genetic în conştiinţa umană.

Legile tribale din timpul acestei ere au urmărit să controleze comportamentul oamenilor, pentru a facilita supravieţuirea fizică. Legile date lui Moise în Cartea Exodului defineau responsabilităţile tribale potrivite - de la regimul alimentar şi comportamentele sexuale, până la responsabilitatea pentru familie. Aceste responsabilităţi corespund modelelor de conştiinţă ale primei, a doua şi celei de-a treia chakră, care sunt cele mai aliniate la familie, bani, putere, sex şi părerea despre sine. Chiar şi astăzi, culturile tribale din Orientul Mijlociu şi de pe coasta mediteraneană continuă să pună accent pe codul onoarei şi al ruşinii.

Personalitatea atribuită lui Yahveh în acele timpuri era plină de caracteristici umane idealizate, pe care legea ebraică urmărea să le promoveze şi să le emuleze. Personalitatea lui Dumnezeu era o extensie a naturii umane. Dacă noi suntem iubitori, atunci Dumnezeu este Atotiubitor. Dacă noi suntem oameni de onoare şi dreptate, atunci Dumnezeu trebuie să fie Fiinţa Dreaptă Supremă. în Cartea Exodului, Yahveh se descrie ca Dumnezeu al dreptăţii, al legii şi al ordinii - un

care sunt, toate, afinităţi ale primelor trei chakre. Mulţi oameni încă mai cred - nu raţional, ci în „virtutea" conştiinţei lor Tribale - că Dumnezeu recompensează financiar purtarea bună şi pedepseşte purtarea negativă, în acelaşi fel.

Pe măsură ce am devenit mai conştienţi de capacităţile noastre spirituale, concepţia noastră spirituală despre Dumnezeu a devenit mai elevată. Lărgirea conştiinţei proprii ne-a condus spre lărgirea viziunii noastre despre propria noastră potenţială Divinitate, putere şi calitate umană. Şi totuşi, rareori depăşim trăsăturile conştiinţei tribale - acele părţi din noi care răspund mai degrabă instinctiv, decât rezonabil sau Simbolic. Aceste tendinţe au efecte serioase asupra sănătăţii noastre. Gelozia, lăcomia şi dorinţa de răzbunare - precum şi alte probleme ce ţin de chakrele inferioare - rămân printre factorii emoţionali cei mai importanţi, care contribuie la pierderea sănătăţii şi la incapacitatea noastră de a ne vindeca. Indiferent de cât de mult ***ştim*** că nu ar trebui să fim geloşi pe alţii, tot nu putem să oprim senzaţiile instinctive, generate de gelozie. Raţiunea - o abilitate aliniată la chakra a şasea - de multe ori nu se potriveşte cu funcţiile conştiinţei noastre Tribale. Mai mult decât atât, rămânem ancoraţi în credinţa că, pentru a vorbi cu Dumnezeu şi a fi auziţi de El, trebuie să ne angrenăm într-un dialog de sacrificiu.

La unul dintre seminariile mele, o femeie ne-a relatat că, atunci când a aflat că fiica ei avea cancer, ea a renunţat la came şi la alte câteva produse alimentare, sperând că aceste acţiuni îl vor „inspira" pe Dumnezeu să-i vindece fiica. Această femeie credea că doar rugăciunea pentru intervenţie nu era o acţiune suficient de puternică; ea trebuia să facă o acţiune fizică, pentru a da destulă forţă rugăciunii. Conştiinţa tribală cere acţiune fizică, iar întreaga identitate a acestei femei se sprijinea pe rolul ei de matriarh. Ea se ruga public, reprezentând întreaga familie, „devenind" „vocea" lor unanimă, în calitate de conducător tribal, chiar

Printre îndatoririle unui trib biologic se numără acceptarea tuturor membrilor noi şi educarea lor pentru supravieţuire, potrivit standardelor şi legilor tribului. Este necesar controlul tribal asupra vieţii în lumea exterioară, pentru supravieţuirea fizică şi financiară. Lecţiile legate de responsabilitate sunt o parte esenţială a pregătirii pentru o viaţă adultă, plină de succes. Totuşi, trebuie să învăţăm să distingem părţile bune de cele rele, în moştenirea noastră Tribală. Procesul dezvoltării spirituale ne provoacă să păstrăm acel influenţe Tribale care sunt pozitive şi să renunţăm la cele care nu sunt.

Toate tipurile de triburi, inclusiv organizaţiile de afaceri şi sociale, sunt conduse de un cod de educaţie pentru supravieţuire, oricât de diluat ar fi acesta. Spre deosebire de triburile biologice, grupurile sociale nu au responsabilitatea de a accepta, necondiţionat, noi membri, însă au un angajament etic nescris - acela de a prezenta noilor membri codurile şi aptitudinile ce sunt esenţiale pentru supravieţuirea acelui grup şi pentru supravieţuirea m interiorul grupului. Aceste aptitudini cuprind adesea coduri de ţinută, de comportament şi de respect pentru ierarhie.

Dacă un membru nou nu adoptă comportamentul potrivit, el rămâne în afară şi - în final - părăseşte grupul, în căutarea altui trib în care să fie asimilat şi cu care să împartă puterea.

Există şi alte aspecte pozitive ale puterii tribale, pe lângă cel de bază, al supravieţuirii. Puterea tribală cultivă loialitatea, etica şi codul onoarei - şi vedem ce periculos este pentru societate, atunci când acestea lipsesc. Atât de mulţi copii din ziua de azi sunt disfuncţionali, pentru că familia lor nu are forţă etică şi onoare. Ei nu ştiu încotro s-o ia, aşa că, în unele cazuri, ei se alătură organizaţiilor criminale, pentru că astfel de organizaţii cel puţin oferă oarecare ritualuri şi un cod de onoare propriu. Desigur, pericolul în ceea ce priveşte loialitatea tribală este că trebuie să fii întotdeauna ataşat de trib; loialitatea faţă de sine are o prioritate foarte scăzută pe

mente puternice ale acesteia. M-am jurat şi eu, la fel cum au făcut-o, probabil, cei mai mulţi dintre voi, la un anumit moment: „Nu voi fi niciodată ca___ .“ în cazul meu, era vorba de bunica mea. Ea era genul de persoană care, când mergeai la ea la cină, nu te lăsa să te serveşti singur; te servea ea - şi întotdeauna îţi punea în farfurie o movilă uriaşă de mâncare. După ce făceai ce trebuia şi o mâneai pe toată, ea îţi punea acolo alt munte de mâncare. Când familia începea să geamă în cor, să-şi slăbească curelele şi să se plângă că nu mai pot să mănânce, bunica spunea, invariabil: „Dar astăzi eu am gătit pentru voi!"

Aşa că am jurat că nu voi fi niciodată ca ea. Dar acum câţiva ani, pe când trăiam în New Hampshire, am invitat nişte prieteni la cină. în timp ce bucatele se răceau, m-am auzit, efectiv, zicând: „Şi asta e tot ce aveţi de gând să mâncaţi? Dar astăzi eu am gătit pentru voi!" Abia mi-au ieşit cuvintele din gură, că mi-am şi cerut scuze, am mers la bucătărie şi am sunat-o pe mama. „Sunt posedată", am zis şi i-am povestit ce se întâmplase şi ce spusesem fără să mă gândesc. Mama m-a ascultat liniştită şi apoi m-a întrebat: „Le-ai mai pus mâncare în farfurii?"

„Nu", am spus, „n-am făcut asta."

„Bine atunci", a spus mama. „Nu eşti posedată. Doar că ea e la tine în bucătărie."

Nu ar trebui să subestimăm consecinţele pe care le are menţinerea conştiinţei tribale asupra sănătăţii. Simbolic, sistemul imunitar face pentru corpul fizic exact ceea ce face puterea tribală pentru grup: îl protejează de influenţe exterioare care pot fi periculoase. Cum tribalismul rezonează cu prima, cu a doua şi cu a treia chakră, stresul pe care îl declanşează modelele de frică superstiţioasă în sistemul nostru atacă şi sistemele fizice conectate la aceste trei chakre: sistemul nostru imunitar, organele sexuale, intestinul gros, pancreasul, vezica biliară, ficatul, picioarele şi coapsele. în acelaşi timp, o identificare şi o relaţie sănă-

Era Peştilor: puterea individuală

Peştii sunt un semn de apă - iar apa este elementul astrologie asociat cu emoţia şi cu introspecţia. Caracteristicile specifice asociate cu era astrologică a Peştilor, care a început cu aproximativ două mii de ani în urmă, sunt conştiinţa emoţională, gândirea intuitivă şi dualismul. Simbolul Peştilor - doi peşti înotând în direcţii opuse - reprezintă alegeri mai sofisticate şi procese de gândire mai complicate. In conştiinţa Tribală, indivizii i-au permis - şi încă îi mai permit - tribului să facă alegeri importante pentru ei - de la partenerii de căsătorie, la ocupaţii. Apariţia alegerii individuale în era Peştilor a anunţat o paradigmă cu totul nouă şi - odată cu ea - un nou sistem de percepţie: puterea Individuală.

Pentru a administra această nouă putere Individuală în era Peştilor, graniţele ce determinau viaţa emoţională şi mentală a unui individ trebuiau definite formal, aşa cum nu mai fuseseră până atunci. Cultura globală a ajuns să întruchipeze aceste graniţe si definiţii ale rolurilor individuale si colective.

Astăzi, mulţi dintre noi văd aceste definiţii ca pe nişte stereotipuri, dar ele rămân la fel de puternice - la nivel

ENERGIE MASCULINĂ	ENERGIE FEMININĂ
Cultură occidentală	Cultură orientală
Puterea statului	Puterea bisericii
Ştiinţă	Religie
Părinte	Copil
Raţiune	Intuiţie
Minte	Inimă
Corp	Suflet
Agresivitate	Pasivitate
Control exterior	Control interior

În timpul erei Peştilor, evoluţia umană a început lunga călătorie, afară din mintea Tribală şi spre dezvoltarea Sinelui - permiţând indivizilor să-şi formeze o identitate separată, rămânând, într-o anumită măsură, sub influenţe tribale. Cultura Peştilor a încurajat şi dezvoltarea a tot ce a putut să descopere Şinele - m principal, ştiinţa şi medicina. Acest accent pus pe dezvoltarea inteligenţei omeneşti a devenit principala armă împotriva nucleului de superstiţii ale percepţiei Tribale şi - în cele din urmă - a condus la Iluminare şi la cultura seculară actuală. Datorită energiei Peştilor, a devenit mult mai posibilă dezvoltarea capacităţilor umane de raţionament şi a energiei emoţionale.

Romantismul occidental s-a născut şi el în era Peştilor - de la iubirea curtenitoare, la noţiunea că oamenii ar trebui să fie liberi să se căsătorească cu partenerul pe care îl iubesc, în loc să se supună căsătoriilor aranjate de bătrânii Tribului. (Chiar şi în ziua de azi, în multe culturi Tribale, este o regulă ca Tribul să aleagă partenerul de viaţă al unei persoane.)

Povestea lui Romeo şi Julieta a devenit drama arhetipală a dorinţelor indivizilor de a-şi urma nevoile emoţionale proprii, în contradicţie cu obiceiul Tribului şi al familiei. Mai ales în ultimele secole, era Peştilor a preluat în mod evident autoritatea de la trib şi a predat-o minţii şi inimii omenirii.

Istoria culturii occidentale în era Peştilor este simbolică prin evoluţia, pas cu pas, a puterii alegerii Individuale, care a înregistrat, probabil, cel mai spectaculos salt în timpul Renaşterii, când talentele unor artişti au depăşit „Şcolile Tribale", sau atelierele maeştrilor în care îşi învăţau meseria. Michelangelo, Rafael şi Leonardo da Vinci au deschis drumul, anunţând o transformare de putere, în care artistul îşi semna lucrarea mai degrabă cu propriul nume, decât cu numele şcolii pentru care picta - sau în loc să o lase nesemnată, ca act de contopire cu comunitatea de talente a Tribului. S-a născut Sinele ca artist, autor sau

ral anului 500 Î.Ch., cam trei sferturi în era Berbecului, dar dezvoltarea budismului a avut loc în trei perioade distincte, dintre care prima a preluat anumite caracteristici din energia Berbecului. Prima eră - sau „învârtirea roţii", în limbaj budist - este cunoscută ca Theravada sau budismul Hinayana şi a predominat în primele cinci sute de ani ale budismului. Theravada se caracteriza prin practica renunţării la toate posesiunile pământeşti şi printr-o viaţă de strictă separare de orice legătură umană personală. Reflectând elementele de foc ale Berbecului şi trăsătura de lege-şi-ordine a acelei epoci, codul strict al disciplinelor comportamentale care au format doctrina Theravada nu au recunoscut nevoile emoţionale ca fiind altceva, decât obstacole în calea existenţei în momentul prezent

La începutul erei Peştilor, tradiţia budistă a cunoscut o uriaşă revoluţie - am putea-o numi revoluţia erei Peştilor - dând naştere celei de-a doua învârtiri a roţii, cunoscută ca tradiţia Mahayana. Acum, budismul a început să se concentreze pe compasiune, prin dezvoltarea conceptului de bodhisattva - individul iluminat care jură să nu se odihnească, până ce toate celelalte fiinţe nu vor deveni si ele iluminate. Deși Theravada insista că doar călugării hirotonisiţi de sex masculin puteau trăi experienţa iluminării şi a Nirvanei, Mahayana permitea conceptul că şi laicii şi femeile puteau să ajungă la ea. A treia învârtire a roţii, cunoscută ca Vajrayana, a lărgit preocuparea pentru compasiune a tradiţiei Mahayana, adăugând tehnici spirituale mai avansate şi mai complexe, cu scopul de a accelera iluminarea tuturor fiinţelor. Din toate tradiţiile budiste, Mahayana este cea mai larg urmată în lume, la ora actuală.

Învăţăturile lui Buddha au subminat mentalitatea Tribală, de supravieţuire, a epocii Berbecului - accentuând ideea că încercarea de a proteja ego-ul prin violenţă sau prin acumularea de bunuri materiale duce la suferinţă omenească.

Înainte de era Peştilor, omenirii nu-i păsa emoţional de alti indivizi, care nu erau membri de sânge ai Tribului, iar

lecţii mai rafinate de dezvoltare personală, sau de putere Individuală, care reprezintă următorul pas în evoluţia umană spirituală, cu toate că a fost nevoie ca învăţăturile lui să aştepte până la a doua învârtire a roţii, la începutul erei Peştilor, pentru a-şi atinge forma lor cea mai concret orientată pe „ceilalţi". Din punctul de vedere al conştiinţei omeneşti, dezvoltarea compasiunii faţă de oamenii care nu erau membri de sânge ai Tribului, a reprezentat o lărgire a însăşi valorii generale a vieţii.

Apariţia erei creştine a fost numită deschiderea inimii omenirii. în acest scop, Iisus din Nazaret a adus cu sine un nou vocabular emoţional, vorbind despre iubire, frăţie, bunătate şi iertare - lecţii ale inimii, pe care trebuie să le trăiască fiecare individ. Relaţia pe care a avut-o Iisus cu „Tatăl" său din ceruri a introdus în cultura israelită un nivel de intimitate cu Dumnezeu, care nu existase niciodată până atunci. în conştiinţa Tribală, nimeni nu îndrăznea să I se adreseze lui Dumnezeu cu apelativul „Tată" - cu atât mai puţin să-l folosească pe cel de „Tătuţă", aşa cum poate fi interpretat mai exact termenul aramaic ***Ava,*** pe care îl folosea Iisus. Prin presupunerea că Dumnezeu arăta un interes plin de iubire pentru fiecare domeniu al vieţii personale a cuiva, Iisus a iniţiat relaţia părinte-copil dintre omenire şi ceruri şi le-a dat oamenilor mijloacele de a stabili o comuniune mai apropiată cu Divinul. în timp, Maria, Maica Domnului, a devenit versiunea creştină a „Divinei Mame Zeiţe."

Răstignirea şi moartea lui Iisus au introdus două teme majore ale erei Peştilor: compasiunea pentru toţi - inclusiv pentru cei din afara Tribului - şi iertarea. Una dintre cele mai mari provocări ale procesului de vindecare este să vă iertaţi - atât pe voi înşivă, cât şi pe alţii - şi să încetaţi să irosiţi energie preţioasă pe dureri din trecut

Mai mult decât orice alt învăţător, Iisus a rezumat această evoluţie spirituală prin cuvintele sale de pe cruce,

Totuşi, deşi au trecut secole de când creştinismul face parte din conştiinţa umană, încă mai avem de învăţat despre iertare - sau măcar să ajungem la o acceptăm cât de cât. Parţial, motivul pentru incapacitatea noastră poate fi că, deşi iertarea are sens pentru noi la nivel intelectual, ea nu are sens pentru natura noastră emoţională si este în conflict cu reziduurile conștiinței noastre Tribale. La un anumit nivel, se pare că aceasta ne jigneşte simţul nostru pentru dreptate; e ca şi cum am spune cuiva care tocmai ne-a rănit: „E-n regulă. Nu contează ce mi-ai făcut". Noi simţim că o agresiune împotriva noastră trebuie pedepsită - sau că ***noi*** trebuie să fim pedepsiţi pentru faptele noastre greşite, pentru gândurile rele sau atitudinile negative. Atunci când ne împotmolim în aceste sentimente de jignire, nu numai că nu am reuşit să înţelegem sensul iertării şi semnificaţia ei în evoluţia noastră spirituală, dar am omis şi importanţa pe care ea o are în vindecarea noastră.

Cealaltă temă majoră a erei Peştilor este alegerea - care s-ar putea foarte bine să fie singura putere adevărată pe care o avem. Alegerile pe care le facem de-a lungul întregii vieţi sunt însemnele noastre de diferenţiere - în dimensiunea fizică şi în cea energetică, deopotrivă. în contextul conştiinţei Tribale, puterea noastră de alegere este controlată de percepţiile grupului. Vedem ce vede grupul, credem ce crede grupul, iubim ce iubeşte grupul şi urâm ce urăşte grupul. Deşi aceasta poate să ne dea un sentiment de siguranţă, în acelaşi timp ne inhibă dezvoltarea capacităţii de a gândi pentru noi înşine.

Iisus a întruchipat puterea de alegere în timpul vieţii sale, aşa cum arată Noul Testament, provocându-i pe mai marii tribului de o credinţă cu El si oferindu-le oamenilor un mod alternativ de a-L aborda pe Dumnezeu, pe ceilalţi şi crizele care le umplu viaţa. în ziua dinaintea morţii sale, Iisus a mers în grădina Ghetsimani, să se roage împreună cu discipolii săi. Când discipolii au adormit adânc, Iisus s-a rugat lui Dumnezeu: Ava Tată, toate lucrurile îţi sunt ţie cu

În acea rugăciune profundă, Iisus a ales conştient să-şi accepte soarta. El şi-a cedat voinţa nu tribului, ci lui Dumnezeu, într-un act ce simbolizează încredere totală în raţiunea Divină.

Fiind de acord să accepte inevitabilitatea morţii sale, hotărârea de a-L crucifica, ce avea să fie luată a doua zi, fusese de fapt luată deja între Iisus şi Dumnezeu. Mintea Tribală, ca atare, n-a făcut niciodată parte din această hotărâre, deşi poate să fi părut, la crucificare, că triburile romane şi palestiniene au fost răspunzătoare pentru moartea lui Iisus.

Când Iuda a vândut, pentru treizeci de arginţi, informaţia despre locul unde se afla Iisus - cel mai renumit act de trădare din cultura vestică - el a sublimat puterea tribală: folosirea banilor şi a forţei fizice. în timpul judecăţii care a urmat, Herod şi Pilat din Pont n-au putut să-L facă pe Iisus să se comporte în vreun fel tribal, care să le fie familiar.

El nu se apăra, nu striga că era nevinovat şi nu încerca să negocieze. Cel mai important dintre toate este că nu era înspăimântat sau dezorientat - însă ei erau. Iisus i-a informat pe mai marii tribului care I se împotriveau că ei nu aveau nici un fel de putere asupra evenimentelor care se întâmplau.

La fiecare detaliu al judecăţii sale, Iisus a răspuns într-un mod care deruta tribul - arătându-ne că avem opţiuni, chiar şi în cele mai nedrepte circumstanţe.

De fapt, toate evenimentele care au adus la moartea lui Iisus au fost o celebrare a puterii de alegere, pe care a reprezentat-o întreaga sa viaţă - mai ales atunci când a ales să-şi ierte călăii şi nu a strigat că vrea răzbunare. Cel mai măreţ act de alegere al său a avut loc la scurt timp după aceasta, când şi-a ales momentul propriei morţi, zicând: „Tată, în mâinile Tale încredinţez duhul Meu. S-a terminat"

Viaţa lui Iisus şi a lui Buddha ne spun că toţi trebuie să evoluăm inevitabil dincolo de nivelul tribal al conştiinţei.

Din perspectiva culturii Peştilor, actul lui Iuda

O parte din mesajul care îl transmite Iisus este cum să răspundem la semnalul că trebuie să căutăm un nivel superior de conştiinţă - abandonându-ne voinţa, voii lui Dumnezeu.

În vieţile noastre, când vine timpul să depăşim un mod vechi de gândire şi să renunţăm la percepţiile care nu ne mai servesc în evoluţie, adesea trăim semnalul să „ne luăm patul în spate şi să mergem" ca pe un act de trădare - sărutul lui Iuda. Am putea, de exemplu, să lucrăm pentru o companie mulţi ani de zile, crezând că ea ne va asigura un trai decent la pensionare, ca să ne trezim că ne prinde un val de reduceri de personal, pe la vârsta mijlocie.

Putem să ne căsătorim şi să contăm pe partenerul respectiv că va fi alături de noi toată viaţa, doar ca să descoperim, după douăzeci de ani de căsnicie, că s-a îndrăgostit de altcineva.

Dintr-un punct de vedere tribal obişnuit, acestea sunt acte de trădare. Atâta timp cât ne gândim la ele ca la nişte trădări, ne vor trebui ani de zile ca să ne revenim după ele şi vom pierde cantităţi colosale de energie. însă dacă putem să învăţăm să le privim Simbolic (ca în capitolele ce vor urma), vom vedea că ele sunt semnalul să dăm drumul modelelor de convingere ale minţii tribale - şi să evoluăm la următorul nivel al conştiinţei.

În clipa în care ieşim din conştiinţa Tribală, adesea - dacă nu întotdeauna - ni se oferă alegerea de a o lua pe „calea înţelepciunii". Toate semnalele ne spun că a venit timpul să lăsăm trecutul şi să mergem mai departe, cu vieţile noastre. Cei care neglijează semnalele se vor confrunta cu propriile lor provocări - dar cel mai adesea, pentru că ne este frică de schimbare, cei mai mulţi dintre noi rămân în locurile vechi şi familiare, agăţându-se de situaţii şi relaţii care, în esenţă, s-au terminat S-ar putea, de exemplu, să vă încerce o dorinţă puternică să vă părăsiţi locul de muncă, dar chiar pe măsură ce această dorinţă se intensifică, tot o ignoraţi,

mai multe gânduri raţionale: „Nu e momentul potrivit," vă spuneţi, sau „Precis că situaţia mea de la serviciu se va îmbunătăţi - dacă îi mai dau o şansă." Dar, odată cu lunile ce trec, nu se schimbă nimic, în afară de furia voastră crescândă - nu numai în legătură cu serviciul, ci şi faţă de voi înşivă, pentru că nu aveţi curajul să faceţi ceva.

După care, faza următoare a vieţii nu are altă alternativă, decât să se manifeste în „calea suferinţei". Nu e ceva prea diferit de situaţia în care aţi lăsat un dinte cariat, netratat, din cauză că nu puteţi face faţă durerii şi nu vă puteţi permite cheltuiala minoră de a repara o carie. în final, veţi avea nevoie de o procedură mult mai dureroasă şi mai costisitoare, ca să înlocuiţi tot dintele. în cazul părăsirii serviciului, consecinţele se vor manifesta, probabil, ca boală (de obicei, o afecţiune cronică, cum ar fi dureri constante de cap sau ulcer), sau ca ceea ce voi percepeţi ca trădare - cum ar fi să fiți concediaţi.

Frica de a părăsi un serviciu, sau de a face faţă unei căsătorii deteriorate este, de fapt, frica de a lua frâiele propriei vieţi în propriile mâini. în loc să acceptăm că a venit ziua în care să ne confruntăm cu propria frică, să ne ducem la birou şi să ne dăm demisia, cei mai mulţi dintre noi evităm cu totul să acţionăm, până în clipa în care anumite experienţe ne fac să ne analizăm mai îndeaproape. Am putea, de exemplu, să ne împotrivim acţiunii de a părăsi o căsnicie care a devenit contraproductivă şi distructivă spiritual, doar ca să ne trezim că partenerul face ceva - cum ar fi, să aibă o aventură - care precipită un divorţ, în ciuda încercărilor noastre de a opri procesul. S-ar putea să riscăm să dezvoltăm o boală epuizantă sau fatală, dacă stresul se înrăutăţeşte. Sau am putea să fim mai puţin norocoşi şi, pur şi simplu, să ne împotmolim în ceea ce Thoreau numea o viaţă de „disperare tăcută", lăsând lucrarea cea grea nefăcută şi potenţialul nostru spiritual şi de viaţă, neîmplinit.

Când treceţi printr-un aparent act de trădare, uitaţi-vă

avem experienţele noastră de trădare. Dar, văzute prin prisma unei conştiinţe superioare, ele se dovedesc a fi momente puternice de răscruce în viaţa noastră, care pot să ne aducă la o cu totul altă formă de putere - puterea Sinelui Individual.

Din acest punct de vedere, cuvintele lui Iisus - „Iartă-i, că nu ştiu ce fac" - sunt deosebit de semnificative. Gândiţi-vă la posibilitatea că, în propria voastră grădină Ghetsmani, s-ar putea deja să fi căzut de acord să mergeţi mai departe, dar aţi avut nevoie de un imbold ca să porniţi.

Oamenii care, la nivel tribal, pot părea că participă la un act de trădare acţionează, în realitate, după un acord pe care deja l-au făcut cu Dumnezeu. Şi atunci, cum puteţi să vă înfuriaţi pe unul dintre mesagerii lui Dumnezeu? Nu există nimic pentru care ar trebui să-i iertaţi, pentru că nu v-au făcut nimic rău.

Atât Iisus, cât si Buddha au fost instrumente ce au dat formă feţei lui Dumnezeu, caracteristică erei Peştilor, permiţându-i omenirii să vadă ceva mai mult decât Dumnezeul simplist pe care îl cunoştea din era Berbecului. Budismul a făcut din compasiune o prelungire a Divinului nostru lăuntric şi ne-a oferit o cale prin care putem să devenim parte a naturii liniştite a Universului. Iisus a introdus o figură de părinte, a cărui „personalitate" este esenţa celei de-a patra chakre, centrul-inimă al corpului: iubitor, iertător, grijuliu.

Faptul că faceţi această călătorie prin budism, prin creştinism, printr-o altă religie, sau prin niciuna, este absolut irelevant. În final, fiecare dintre noi va fi condus spre o cale a dezvoltării interioare, care ne trezeşte din concepţiile noastre greşite şine oferă posibilitatea să folosim puterea individuală de a alege. Fiţi conştienţi că această trezire se va ciocni, probabil, de puterea minţii Tribale, aflată înăuntrul şi în jurul vostru, pentru că tribul nu încurajează independenţa şi conştiinţa Individuală.

Dacă peştii ce înoată în direcţii opuse - simbol al erei

a cuprins planeta. Autoritatea tribală a fost atacată de către cei care vorbeau în favoarea drepturilor indivizilor.

S-au născut naţiuni întregi - printre care şi Statele Unite - cu viziunea de a deveni adăposturi sigure pentru cei care caută libertatea de exprimare politică şi religioasă. Când era Peştilor a intrat în ultimele sale două secole, a început Revoluţia Industrială, aducând cu ea încrederea că orice „Sine" individual ar putea să devină bogat, contestând vechea credinţă Tribală că o persoană trebuie să se „nască cu putere şi avere".

Influenţa Peştilor a îndrumat omenirea să dezvolte puterea asociată cu a patra, a cincea, a şasea şi a şaptea chakră. Dacă puterea Berbecului este tribală şi concentrată pe exterior, aliniată cu energia primelor trei chakre, energia Peştilor este îndreptată spre Şinele nostru lăuntric. Chakrele de la a patra la a şaptea sunt calibrate cu energia Peştilor: inima, voinţa şi alegerea, mintea şi viaţa spirituală. înainte de era Peştilor, energiile asociate cu cele patru chakre superioare erau dominate de puterea celor trei inferioare. Acum, când era Peştilor se apropie de sfârşit, chakrele superioare funcţionează ca un sistem perceptual independent de mintea Tribală. în cele din urmă, capacităţile noastre perceptuale Tribale şi Individuale sunt menite să lucreze m armonie unele cu altele. însă atunci când nevoile inimii nu se potrivesc cu nevoile grupului cu care avem o legătură, se pot
naşte multă durere si multe conflicte.

Multe persoane mi-au destăinuit supărarea lor provocată de renunţarea la o religie în care au crescut, ca să urmeze o cale spirituală mult mai împlinitoare. Reacţia familiilor este aproape întotdeauna critica şi frica, deseori cu avertismentul că au intrat sub influenţa unui cult O femeie mi-a povestit că, atunci când s-a îndrăgostit de un bărbat de altă rasă şi s-a mutat cu el, familia ei au rupt cu totul

Dacă i-ar fi ascultat pe mai vârstnicii tribului, desigur că rezultatele pentru Şinele ei Individual ar fi putut fi dezastruoase - variind de la depresie, la o serie de maladii fizice. Formele suferinţei emoţionale şi mentale care corespund tiparelor de stres ale celor patru chakre superioare includ depresie şi schizofrenie; incapacitatea de a se ierta pe sine şi pe alţii; sentiment de vină din cauza „trădării" Tribului şi o varietate de crize spirituale bazate pe despărţirea de tradiţiile Tribale, inclusiv de religia Tribală.

Locaţia fizică efectivă a unei boli nu indică neapărat chakra prin care corpul pierde energie; cancerul de sân nu înseamnă întotdeauna o dereglare a celei de-a patra chakre, de exemplu. Pentru aproape toate bolile, principala pierdere de energie începe „mai jos de talie", în zona Tribală; acea pierdere iniţială de energie poate apoi să declanşeze boli personale şi emoţionale, care sunt aliniate celei de-a patra chakre.

Probabil că cel mai bun indicator al trecerii irevocabile de la puterea Tribală, la cea Individuală poate fi văzut m ceea ce s-a întâmplat în Statele Unite, în timpul războiului din Vietnam.

Când o naţiune declară război unei alte naţiuni, prezumţia Tribală este că întreaga naţiune va urma declaraţia în mod automat şi - cu câteva excepţii neînsemnate - îşi va pune totul în efortul de a duce războiul. Mai marii tribului mizează pe acest nivel de loialitate, iar atunci când funcţionează, el poate fi impresionant - aşa cum au fost eforturile Aliaţilor, în cel de-al doilea Război Mondial. însă, până ce conflictul din Vietnam să devină punctul de concentrare a atenţiei naţionale, energia Peştilor îşi atinsese zenitul. La fel cum un bec luminează mai puternic înainte să se ardă, a sosit momentul pentru expresia finală a puterii Individuale, înainte de fi înlocuită de puterea Simbolică.

În timpul anilor ‘60, puterea Individului a fost activată ca niciodată, iar sute de mii de oameni au contestat războiul Tribului şi - cel mai important - au refuzat să-i recunoască pe

războiul. în timpul războiului din Golful Persic, a fost nevoie ca guvernul Statelor Unite să asigure publicul că intervenţia în război nu va avea ca rezultat pierderi de vieţi americane şi va cere costuri economice mici - cu alte cuvinte, nu va nevoie de nici un „sacrificiu", pentru a câştiga. Astăzi, mai vârstnicii Tribului sunt mult mai concentraţi să păstreze pacea, decât să trimite tinerii să lupte m război. Departe de a avea o valoare politică pentru liderii noştri, războiul a devenit o potenţială răspundere.

Însă alte naţiuni ale lumii încă mai sunt divizate în interi-
or de războaie tribale şi de reprimări brutale ale drepturilor civile individuale şi ale libertăţii religioase, pe măsură ce energia Peştilor îşi aprinde efectele ce duc la democratizare.

Era Vărsătorului: Puterea Simbolică

La fel cum mintea Tribală, sau a Berbecului, n-a dispărut complet din era Peştilor, mintea Peştilor va continua să se manifeste în era Vărsătorului. însă spre sfârşitul anilor ’50 şi începutul anilor ’60, au avut loc două evenimente care au reprezentat o transformare a minţii globale şi le-au dat la milioane de oameni permisiunea Divină de a păşi pe coridoare spirituale interzise până atunci. în 1959, invazia chinezilor comunişti în Tibet l-a forţat pe Dalai Lama să fugă din patria sa şi să se stabilească în India, unde locuieşte şi la ora actuală (cu toate că a devenit un personaj activ şi pe scena globală). Doar cu trei ani mai târziu, Papa Ioan al XXIII-lea a găzduit o adunare de cardinali, la al Doilea Consiliu al Vaticanului, unde conducătorii Bisericii au lucrat să aducă Biserica Catolică în era modernă. Privind aceste evenimente ca atare, ar fi greu de găsit o conexiune între ele. Totuşi, luate împreună şi văzute din punct de vedere Simbolic, aceste două evenimente reprezintă o infuzie a spiritualităţii mistice în curentul vieţii modeme şi au semnalizat începutul fuziunii dintre tradiţiile spirituale orientale şi cele occidentale.

trate în mănăstirile lor. La fel, una dintre consecinţele neintenţionate ale Consiliului II de la Vatican a fost că un număr mare de romano-catolici din rândurile clerului, probabil decepţionaţi de liberalizarea regulilor de către Consiliu, au renunţat la ordinele lor clerice si au revenit la viața laică.

Mulţi dintre aceşti preoţi, călugări şi călugăriţe aveau grade avansate în teologie şi erau cunoscători ai scrierilor şi învăţăturilor clasice ale unor mari mistici creştini - de la Sfinţii Părinţi, la Hildegard von Bingen, Meister Eckhart, Teresa de Avila şi Ioan al Crucii. Găsindu-şi calea înapoi, în viaţa societăţii occidentale, ei au adus cu ei aceste învăţături şi le-au răspândit publicului, într-un mod în care, probabil, nu ar fi făcut-o niciodată, dacă ar fi rămas la vieţile lor religioase din mănăstiri.

Ca rezultat al acestor evenimente aparent fără legătură, învăţăturile mistice ale tradiţiilor spirituale orientale şi occidentale au devenit accesibile şi pentru oamenii de rând. La mijlocul anilor ’60, acest proces a fost ajutat în continuare de Statele Unite, prin suspendarea barierelor în calea imigrării, care existau încă din 1917. Un val de maeştri indieni au avut posibilitatea să ajungă pe ţărmurile noastre, chiar în momentul când spiritul de eliberare ce sufla peste ţară făcuse ca minţile americanilor să fie receptive la puterea învăţăturii lor.

În acelaşi timp, bisericile creştine se confruntau cu o revoluţie în interior, căci femeile cereau dreptul de a fi hirotonisite ca preotese şi ministrese, iar laicii insistau să fie incluşi mai mult în ritualurile bisericii şi m procesele ei decizionale. Această deschidere a structurii autorităţii clericale începuse cu secole înainte, odată cu Reforma Protestantă; la puţin timp după aceasta, mişcarea de reformă din iudaism a avut acelaşi efect asupra unui număr mare de evrei. Dar în Occident, cel puţin, misticismul a rămas adânc înrădăcinat în conştiinţa populară. Acum, acest lucru se

cedent. Spiritualitatea modernă, prin conexiunea ei mai intimă cu Dumnezeu, a inspirat o pasiune lăuntrică ce trece dincolo de limitele religiei de parohie. Pe când religia instituţională pierde teren, spiritualitatea îşi ia avânt - o spiritualitate mai universalistă în orientare, decât crezurile care au precedat-o. Epoca Nouă (New Age) s-a dovedit deschisă la un şir uluitor de tradiţii şi practici spirituale - şi chiar printre religiile de masă, s-au accelerat tendinţa spre ecumenism şi acceptarea altor căi şi tradiţii, ca fiind valabile şi demne de respect.

Prin această schimbare de orientare, cuvântul ***conştiinţă*** a ajuns să denote căutarea celor mai adânci revelaţii mistice, în combinaţie cu raţiunea şi cu libertatea. înarmată cu un vocabular care, înainte, fusese rezervat mediului monastic şi mistic, cultura occidentală a spart graniţele religiei şi a început să plonjeze, în mare măsură neescortată, pe tărâmurile sacrului.

Nu numai că vrem ***să ştim despre*** experienţa Kundalini, despre reîncarnare, meditaţie şi extaz spiritual - noi vrem să le ***trăim.*** Noi vrem ca puterea acestor învăţături spirituale să ne activeze ţesutul biologic; vrem să simţim prezenţa lui Dumnezeu în corpurile şi în minţile noastre. Vrem contact fizic cu Divinul, asemănător cu nivelul de contact de care se bucurau înainte sfinţii şi misticii marilor tradiţii.

Cam în jurul perioadei când aveau loc aceste schimbări în spiritualitate şi în religie, noi am trăit ceea ce eu numesc un implant global de minte - un fel de sindrom al celei de-a o sută una maimuţe. în conştiinţa umană a devenit acceptată o nouă percepţie, caracteristică energiei Vărsătorului: ideea că noi ne creăm propria realitate. Numai această noţiune, singură, a inspirat o viziune total nouă asupra potenţialului puterii omului, în fiecare aspect al vieţii omeneşti.

Aşa cum am văzut în Capitolul I, corolarul acestei idei

iar aerul este elementul astrologie asociat cu mintea - înnoirea ideilor şi împrospătarea gândirii.

Dacă energia Peştilor, simbolizată prin doi peşti înotând în direcţii opuse, reprezintă separarea forţelor, energia Vărsătorului stă la baza holismului - nevoia de a uni grupuri de oameni, dar şi grupuri de idei. Conştiinţa Vărsătorului este proiectată holistic - adică ea îi atrage pe oameni să privească viaţa prin prisma unităţii, mai degrabă decât prin prisma diferenţei şi a divizării. Holismul, un cuvânt inventat de un om de stat sud-african, Jan Christiaan Smuts, în 1926, reflectă un principiu antic, conform căruia „totul este Una", învăţându-ne că nu putem, de exemplu, să vindecăm o parte a unui organism, fără să tratăm întregul organism. Astfel, curentul „sănătăţii holistice" caută să vindece boala nu prin abordarea simptomelor, ci a întregului organism, prin regim, exerciţii şi o mare varietate de tratamente complementare. Pe măsură ce ne apropiem de era Vărsătorului, aceste principii încep să pătrundă în medicina de masă.

Energia Vărsătorului ne îndeamnă să schimbăm fiecare aspect al vieţii noastre - mai ales pe acelea în care am devenit prea dependenţi de ceea ce ne este familiar - şi să investigăm fiecare loc necunoscut pe care fi găsim, cu precădere cele dinăuntrul nostru. Puterea Vărsătorului alimentează explorarea Şinelor noastre „superioare", sau a părţii din noi care este dincolo de graniţele corpurilor noastre fizice şi de tumultul vieţii de zi cu zi. Ea întruchipează o energie care poate să ridice percepţia umană, spre vederea Simbolică. Această energie ne umple de senzaţia că noi suntem fiinţe extraordinar de creative, cu resurse interne destul de puternice, încât să vindecăm bolile considerate netratabile şi să influenţăm viteza cu care îmbătrânim.

Când energia Vărsătorului a început să se facă simţită, prin anii ‘60, ea a inspirat o revoluţie socială masivă. încă neştiind cum să folosim această putere în interior, noi am folosit-o în exterior - sub forma revoluţiei sexuale, a mişcării feministe, a mişcărilor pentru drepturile civile şi mişcărilor

cele din urmă, a devenit revoluţia psihospirituală. Oamenii au devenit cuprinşi de nevoia de scăpa de tot ce era convenţional, de tot ce ţinea vechile graniţe m jurul minţii şi al inimii, ferm pe poziţiile lor. A fost începutul tranziţiei de la Homo sapiens, la Homo noeticus - adică, de la fiinţe ale căror percepţii sunt controlate de cele cinci simţuri, la fiinţe ale căror percepţii sunt bazate pe revelaţii şi pe viziune spirituală.

Aşa cum epocile astrologice ale Berbecului şi Peştilor au introdus, fiecare, o fază nouă a conştiinţei în experienţa umană (Tribală şi, respectiv, Individuală), era Vărsătorului introduce un sistem de credinţă care, în esenţă, este holistic. El se bazează pe o unitate de interpretări fizice, emoţionale, psihologice şi Simbolice. Dincolo de capacitatea ei de a ne inspira să rezolvăm altfel problemele, conştiinţa holistică ne deschide şi abilitatea de a vedea evenimentele mai degrabă în termeni Simbolici, decât „să le luăm ca pe ceva personal". Energia Vărsătorului este mai logică şi orientată spre sistem, faţă de puterea emoţională a Peştilor.

Dar aceasta nu înseamnă că ea nu este emoţională; mai degrabă, ea foloseşte o abordare practică în rezolvarea problemelor. Din cauza naturii sale orientate spre soluţii, energia Vărsătorului este atrasă de cauze umanitare şi de crizele subordonării. Multele cazuri care au ieşit la suprafaţă în ultimii treizeci de ani, în numele unor grupuri sociale care nu aveau drepturi egale, sunt manifestări ale energiei Vărsătorului, care pătrunde în manifestările de masă ale societăţii.

Vărsătorul este guvernatorul (un termen astrologie care înseamnă „care răspunde de [ceva]") electricităţii - iar electricitatea este energie. Simbolul Vărsătorului este purtătorul de apă, apa fiind conductorul natural al energiei electrice. în mod Simbolic, impulsurile Vărsătorului ne ghidează să înţelegem chiar rolul pe care îl joacă energia în vieţile noastre: cum cooperează ea cu anatomia fizică, cum

Pentru că ne bazăm din ce în ce mai mult pe transmisia de informaţie, mileniul care vine a fost deja etichetat ca „era informaţională". Totuşi, informaţia, m sensul transmiterii de date, este doar un cuvânt mai convenţional care desemnează energia. Internetul, poşta electronică, faxurile şi televiziunea prin cablu şi prin satelit, toate fac reală unificarea adevărată a comunităţii noastre globale - în expresia din ce în ce mai adecvată a lui Marshall McLuhan: „satul global". Este lesne de înţeles de ce una dintre priorităţile de vârf ale guvernului chinez, în încercarea sa de a controla populaţia, este să limiteze accesul la World Wide Web. Nu trebuie să fiţi neapărat un adept al New Age, ca să vă daţi seama că puterea se transferă rapid de la o forţă fizică, la una a gândului şi energiei - esenţa unei societăţi computerizate.

Pe când făceam citiri intuitive, spre sfârşitul anilor 1980, mi-am dat seama că percepeam informaţii care erau de o natură mult mai Simbolică, decât informaţiile mai,pământene’ pe care mă obişnuisem să le evaluez. în cele din urmă, mi-am dat seama că mă conectasem la o a opta chakra, care transcendea corpul propriu-zis, ca să zic aşa. Această a opta chakră conţine o schiţă a influenţelor arhetipale, care fac parte, într-o măsură foarte mare, din dezvoltarea spirituală şi din experienţele zilnice de viaţă ale unei persoane. (Vezi Capitolul 7.)

Cu cât lucram mai mult cu această informaţie arhetipală, cu atât înţelegeam că abilităţile perceptuale Simbolice sunt esenţa energiei Vărsătorului Dimensiunea noastră subconştientă părea să-şi croiască drum, să iasă la lumina zilei înţelegerile arhetipale pe care le-am făcut înainte de întrupare - la care mă refer ca fiind Contractele noastre Sacre - se pare că ne-au pus în poziţia de a ne vindeca mult mai rapid decât orice alt instrument pe care l-am întâlnit până acum. Aceasta m-a ajutat să uni explic de ce, în decursul ultimilor treizeci de ani, numeroşi psihologi - mulţi dintre ei inspiraţi de lucrările lui Cari Jung - au fost pre-

sut cu modelele noastre din viaţa zilnică. „Copilul", „vindecătorul rănit", „războinicul", „femeia sălbatică" şi „eroul", de exemplu, sunt doar câteva dintre multele arhetipuri care au fost introduse în arena noastră terapeutică, drept „voci" ce sunt folosite pentru a ajuta oamenii să înţeleagă coreografia Simbolică din spatele problemelor lor fizice reale.

Percepţiile Simbolice ne permit să vedem că adevăratul sens al unei crize constă în a ne arăta ce trebuie să învăţăm despre noi înşine. A-i învinui pe ceilalţi actori din piesa noastră pentru că ne ajută şi ne învaţă ce trebuie să învăţăm, este culmea prostiei. Dacă, de exemplu, eu trebuie să învăţ cum e atunci când mi se fură ceva, atunci oricine care este capabil să fure îmi va fi învăţător. Dacă îmi petrec viaţa cu sentimentul de supărare pe un anumit „învăţător", aşteptând momentul când voi putea pedepsi hoţul, sau să-l fac să se simtă vinovat pentru toţi anii ui care mi-am jelit pierderea, în cele din urmă, asta va interfera cu procesul meu de învăţare.

Nimeni nu a înţeles acest principiu mai bine decât Dalai Lama, care a spus în mod repetat că le este recunoscător chinezilor că l-au forţat să plece în exil, pentru că aceasta l-a învăţat valoarea compasiunii. (Având în vedere că diaspora tibetană a îmbogăţit Occidentul cu un aflux fără precedent de învăţători talentaţi, dornici să-şi împartă cunoştinţele mistice, ar trebui să le fim şi noi recunoscători.) Dalai Lama n-a spus niciodată despre China că ar avea vreo justificare pentru ceea ce a făcut, iar el n-a încetat niciodată să se lupte cu pasiune pentru eliberarea Tibetului de sub regimul comunist.

Cele două atitudini - recunoştinţa şi lupta împotriva nedreptăţii - nu se exclud reciproc. Lucrul cu vederea Simbolică este unul dintre cele mai mari talente pe care putem să le dezvoltăm, pentru că el ne oferă o „pârghie perceptuală".

Astfel, intrăm într-o stare de conştiinţă mai detaşată

Capitolul 6. Cu toate că atât de multe din lecţiile vieţii sunt extrem de dureroase, totuşi, în esenţa lor, ele sunt pozitive. Capacitatea de a vedea o criză făcând abstracţie de detaliile ei fizice necesită o acceptare a evenimentelor şi disponibilitatea de a-ţi „lua patul şi a pleca". Odată ce veţi începe din nou să mergeţi - mai ales prin tărâmul Simbolic - vă veţi poziţiona pentru vindecare şi nu vă veţi mai întoarce niciodată la folosirea abilităţilor perceptuale obişnuite.

Astfel, sub influenţa energiei Vărsătorului, vom construi un model de sănătate cu totul nou. îl vom extinde dincolo de definiţia sa din era Peştilor - „absenţă a bolilor fizice" - şi vom realiza că sănătatea include gândurile noastre, ocupaţia, relaţiile, filozofia de viaţă, practicile spirituale şi multe altele. Modelul Vărsătorului nu măsoară sănătatea numai ca nivelul la care funcţionează corpurile noastre fizice; un alt criteriu devine modul în care ne administrăm întregul sistem energetic. Din această perspectivă, o persoană poate avea limitări corporale, dar să fie foarte sănătoasă - cum este cazul actorului Christopher Reeve, care, prin acceptarea tragediei sale fizice, a reuşit să-şi elibereze spiritul şi să devină un model şi o sursă de inspiraţie pentru atât de mulţi oameni.

Odată cu holismul Vărsătorului, am ajuns să vedem că nu suntem singura formă de viaţă conştientă de pe această planetă, în feluri pe care s-ar putea să nu le înţelegem încă pe deplin, noi suntem legaţi energetic de toate celelalte forme ale vieţii - fie că e vorba de un animal, de o insectă, de o plantă sau de un microb.

Pe măsură ce studiem mai mult tărâmul energetic, vom descoperi că sănătatea noastră personală este influenţată de modelele de vibraţie ale întregii noastre societăţi globale şi ale mediului. Din nefericire, de mult am ratat şansa de a păşi pe „calea înţeleaptă" în rezolvarea dilemelor legate de mediul înconjurător. La nivel de comunicate globală, acum ne este sortit să luăm „calea suferinţei", de-a lungul căreia vom fi forţaţi să ne schimbăm multe dintre obiceiuri, ca să evităm dezastrele globale legate de mediu, de economie şi de

Oricum, dintr-o perspectivă Simbolică, aceste crize şi schimbări pe care s-ar putea să fim obligaţi să le facem, vor marca încheierea modelului părinte-copil al erei Peştilor şi apariţia modelului de parteneriat, al erei Vărsătorului. Suntem martorii sfârşitului dependenţei individului de guvernanţi - sfârşit reprezentat de modul în care am regândit sistemul american de asistenţă socială, alături de programele de protecţie socială şi de asistenţă medicală. Chiar am început să vedem primele semne încurajatoare cum că fascinaţia erei Peştilor m legătură cu medicina chimică - în urma căreia am dat naştere mitului că ştiinţa deţine cheia către toate misterele fizice - se apropie şi ea de sfârşit. în locul ei apare un model al Vărsătorului, care priveşte sănătatea şi vindecarea ca pe un stil de viaţă, în care tratamentul pentru boală include fiecare aspect al vieţii.

în acelaşi timp, însă, mai sunt introduse şi mituri eronate ale erei Vărsătorului, referitoare la sănătate - printre care convingerea că boala poate fi vindecată doar cu puterea minţii şi că un spirit liniştit poate să oprească procesul de îmbătrânire. Mintea singură, fără ajutorul spiritului şi al emoţiilor umane, are o influenţă limitată asupra corpului. Şi, deşi unitatea corpului, a minţii şi a spiritului poate, într-adevăr, să întârzie deteriorarea corpului fizic, încă mai trebuie să demonstrăm că putem împiedica schimbările drastice legate de înfăţişarea noastră fizică, sau de dezintegrarea ei totală.

Izolând aceste ere astrologice ale Berbecului, Peştilor şi Vărsătorului şi identificând-o pe fiecare cu o lărgire a diapazonului conştiinţei umane, este simplu să considerăm în mod eronat că progresul dezvoltării omeneşti este strict lineară. Bineînţeles că adevărul - în special adevărul spiritual - este rareori atât de simplu. într-un fel, erele au o calitate ciclică, ce face ca progresia lor să semene mai mult cu o spirală, decât cu o linie dreaptă. Unitatea globală a erei Vărsătorului, spre exemplu, reflectă unitatea tribală a erei

Epoci de Aur a culturii Zeiţei, când civilizaţia venera în mod deosebit o divinitate feminină cu multe aspecte de manifestare, când nu domina nici un sex, iar modul cel mai răspândit de interacţiune socială era parteneriatul şi cooperarea.

Din motive care rămân neclare, această cultură aparent idilică n-a fost menită să supravieţuiască în acea formă. Probabil că omenirea a trebuit să progreseze prin cicluri de creaţie, distrugere şi re-creaţie, similare cu cele ale cosmologiei hinduse, pentru a ajunge unde ne aflăm astăzi. Cu siguranţă s-au făcut greşeli pe parcurs, dar nu există nici o greşeală în modelul general al dezvoltării noastre.

Noi suntem aici dintr-un motiv anume şi depinde de noi să învăţăm din trecutul nostru colectiv. Cu siguranţă, un lucru pe care va fi nevoie să-l învăţăm este cum să recunoaştem şi să lucrăm cu puterea Individuală şi Simbolică şi cum să devenim fluenţi în limbajul energiei - să vorbim pe limba chakrelor, cum spun eu. în acelaşi timp, trebuie să fim capabili să integrăm cele trei forme de putere - Tribală, Individuală şi Simbolică - ce s-au dezvoltat de-a lungul erei Berbecului, a Peştilor şi a Vărsătorului, pentru că ele lucrează toate în noi, în mod simultan.

În capitolul următor vom începe să discutăm trecerea de la puterea Tribală la cea Individuală şi, în cele din urmă, la cea Simbolică - şi să identificăm câteva dintre semnele prin



Capitolul patru

ÎNCEPUTUL CĂLĂTORIEI SPRE PUTEREA INDIVIDUALĂ ŞI SIMBOLICĂ

Cu toţii ne începem viaţa saturaţi de modele de credinţă Tribale sau de grup, începând cu cele ale familiilor noastre biologice. Credinţele Tribale, prin însăşi natura lor, sunt credinţele grupului; unele dintre ele sunt recunoscute ca fiind adevăruri universale, cum ar fi acela că e greşit să ucizi, pe când altele sunt doar ale unui anumit grup, cum ar fi credinţa că „religia noastră este singura adevărată."

Încă înainte să atingem vârsta la care începem să gândim raţional (în jur de şapte ani), circuitele noastre de energie se conectează la modelele de credinţă Tribală, prin influenţa vârstnicilor Tribului (părinţi, învăţători, lideri religioşi şi politici), începând cu modelele de credinţă aliniate la prima chakră şi continuând cu cele inerente celei de-a doua şi a treia chakră. Până să ajungem la vârsta de patru ani, toate cele trei chakre sunt complet active. (Mai târziu, pe parcursul vieţii, pe măsură ce ne dezvoltăm puterea Individuală, se activează, la rândul lor, cea de a patra, a cincea şi a şasea chakră. A şaptea chakră intervine atunci

noastră cu restul universului: „Şi cum rămâne cu mine? Cum îmi potrivesc eu nevoile, în contextul obligaţiilor pe care le am? De fapt, care ***sunt*** cu adevărat nevoile mele?“

Acest proces începe subtil, la fel cum aţi începe să vă pierdeţi interesul pentru un hobby sau pentru un anumit fel de mâncare si să deveniţi fascinaţi de alte distracţii si de alte mâncăruri.

Desigur că o schimbare în modul în care vă percepeţi locul în lume este mult mai serioasă decât renunţarea la un hobby. Abandonarea perspectivei obişnuite asupra vieţii şi îndepărtarea de tot ceea ce presupune viaţa voastră poate fi un proces anevoios şi înfricoşător. V-ar putea fi de folos să înţelegeţi că trecerea de la mentalitatea Tribală, la puterea Individuală este inevitabilă. Cei mai mulţi dintre noi vom ajunge la un moment dat în viaţă, în care lumea pe care o cunoaştem cel mai bine, nu mai funcţionează. La unii oameni, asta se întâmplă de mai multe ori. Ne este menit să ne autodepăşim - şi, într-adevăr, nu putem să evităm această evoluţie, tot aşa cum nu putem opri procesul de îmbătrânire. Singura întrebare este cât de graţios - şi de sănătos - vom face faţă acestei tranziţii. Uneori, catalizatorul este o criză emoţională sau interioară, iar alteori este o simplă alegere pe care o facem în viaţă - şi care, în cele din urmă, ne conduce într-o direcţie pe care nu o anticipasem. Inevitabil, fiecare dintre noi va ajunge la momentul în care locul în care ne-am simţit cel mai confortabil devine atât de neconfortabil, încât simţim că ne sufocăm în aerul vechi al propriului nostru trecut

Autoexplorarea este o componentă importantă a creşterii spirituale, care ne aduce multe satisfacţii Totuşi, deseori, ideea de a ne cunoaşte pe noi înşine ne înspăimântă, pentru că, aşa cum am văzut la al doilea mit despre vindecare, noi asociem experienţa autocunoaşterii, cu o înfiorătoare singurătate. Suntem Tribali din proiectul iniţial, desigur, dar ne este menit să învăţăm că ***totul*** în viaţă e o

Conştiinţa înseamnă să devenim conştienţi că noi toţi suntem parte a unui sistem energetic înfloritor. învăţăm acest lucru, atunci când ajungem să ne cunoaştem în afara circumstanţelor familiare, care ne dau siguranţa iluziilor - cum ar fi credinţa că cineva va fi întotdeauna în preajmă, ca să aibă grijă de noi şi să ia deciziile în locul nostru. Trăind cu astfel de credinţe şi convingeri, nu putem să descoperim conţinutul propriei noastre minţi şi al propriei noastre inimi; de aceea, de obicei nu ni se permite să trăim prea mult timp prin mintea altcuiva. La fel, nu ni se permite să ne amestecăm la nesfârşit în nevoile altei persoane şi în drepturile acesteia de a-şi face propria călătorie interioară, să separăm şi să individualizăm - fie că e vorba despre soţ sau soţie, despre copil sau prieten.

Ne este dat să învăţăm despre puterea gândurilor şi a sentimentelor noastre - şi, astfel, să descoperim gradul superior de alegere pe care puterea lor îl conţine. Alegerea s-a născut din polarităţi opuse - peştii-gemeni din semnul Peştilor. Ea ne activează experienţele individuale şi spirituale şi ne exprimă credinţele. Putem să alegem să fim blânzi sau cruzi, iertători sau răzbunători, generoşi sau zgârciţi, miloşi sau neînduplecaţi. Alegeri ca acestea încep să aibă o însemnătate mult mai mare, odată ce înţelegem că urmările lor merg dincolo de noi înşine şi de cei apropiaţi nouă - şi că aceste urmări se manifestă în structura noastră biologică. Fiecare alegere pe care o facem, spusă sau ne-spusă, influenţează atmosfera încăperii în care ne aflăm, sau casa în care tocmai am intrat, sau din care am ieşit Din câte ştim, alegerile noastre pot să influenţeze chiar şi modelele de climă. Cultura occidentală abia acum a început să ia în serios puterea alegerii, pe care practicile hinduse şi budiste le-au prezentat ca fiind dreapta gândire, dreapta vorbire şi dreapta acţiune.

Conştiinţa înseamnă împăcarea cu propria noastră putere Individuală, cu puterea gândurilor şi a acţiunilor noastre de a avea efecte pe o rază mare. Atâta timp cât

în mintea Tribală nu suntem conştienţi de complexul de forţe psihologice şi emoţionale care acţionează asupra proceselor noastre decizionale. Noi tindem să luăm decizii prin reacţie, sau din obişnuinţă. Dar, pe măsură ce începem să ne autoexplorăm, lărgim treptat felul în care ne definim pe noi înşine şi rolul nostru în viaţă. Atunci când ne asumăm responsabilitatea pentru acţiunile noastre exterioare - dar şi pentru gânduri şi atitudini - începem să vedem legăturile noastre energetice cu ceilalţi şi cu însăşi forţa esenţială a vieţii.

De dragul evoluţiei noastre personale, trebuie să scăpăm din strânsoarea puterii Tribale, să ne sfărâmăm şi să ne învingem psihicul şi să intrăm în contact cu partea noastră din umbră. Polarităţile Peştilor şi ale puterii Individuale simbolizează faptul că nu există un răspuns simplu la nimic şi că fiecare virtute are o umbră, o parte întunecată.

Aşa cum Dumnezeu i-a spus profetului Isaia, aproape de sfârşitul erei Berbecului: „Eu întocmesc lumină şi Eu fac întunerecul; Eu dau propăşirea şi Eu aduc restriştea; Eu, Domnul, fac toate acestea." (Isaia 45:7) La fel, fiecare decizie de a acţiona elimină posibilitatea unui alt fel de acţiune - şi trebuie să acceptăm faptul că, deseori, deciziile pot să nu fie cele mai bune. Ce contează cel mai mult nu este alegerea în sine, ci ***motivul*** din spatele alegerii noastre. Dacă alegem ceva din frică, rezultatul acţiunii noastre poate fi nesatisfăcător şi nesigur; dacă alegem m credinţă, rezultatul acţiunii noastre ne va duce, probabil, chiar dacă şovăielnic, în direcţia în care trebuie să mergem.

Viaţa noastră se schimbă în exterior, pe măsură ce noi ne schimbăm în interior. Una o urmează pe cealaltă în mod natural şi, oricât am încerca, nu putem opri această dinamică. Aşa cum se întâmplă adesea, vom căuta cu disperare să-i luăm cu noi pe oamenii la care ţinem cel mai mult, sau să ne agăţăm de componentele exterioare ale vieţii noastre, chiar dacă focul nostru interior face ravagii şi

considera că peisajul pe care îl explorăm în interiorul nostru este suficient de atractiv, încât să sară şi ei în lumea aflată dincolo de privirea lor. Uneori reuşim; deseori, nu. Alegerea noastră de a pleca în călătorie trebuie făcută în credinţă şi nu poate depinde de cine alege să vină cu noi.

Aşa cum îi place să spună psihologului şi teologului Sam Keen, două dintre cele mai importante întrebări pentru călătoria voastră în viaţă sunt: „încotro mă îndrept eu?" şi „Cine va merge cu mine?" Este foarte important să vă puneţi aceste întrebări, ***în această ordine***.

Cred că e important să ţineţi minte faptul că instinctul tribului este de a-şi descuraja membrii să se aventureze prea departe de ceea ce le este familiar. Cel mai adesea, atunci când faceţi călătoria către descoperirea de sine, veţi întâlni împotrivire. Ar fi greşit să luaţi această reacţie ca pe ceva personal; ea ar trebui văzută ca un act de iubire Tribală - sau, cel puţin de loialitate Tribală - pentru că triburile sunt proiectate să se străduiască să-şi păstreze membrii laolaltă.

Dar poate că dorinţa voastră ca experienţele să vă fie luate în seamă şi validate nu poate fi satisfăcută de prietenii şi membrii familiei, pentru că ei nu trec prin ceea ce treceţi voi. Ar putea să le fie greu să vă înţeleagă izolarea, când încă sunt înconjuraţi de cei pe care îi iubesc; ei nu au nevoie să pătrundă sensul mai profund al vieţii lor, câtă vreme sunt fericiţi să trăiască la suprafaţă. Iniţial, mulţi dintre noi se dau înapoi de la a căuta, pentru că ştim intuitiv, că este foarte probabil ca aceasta să ducă la schimbări în viața noastră.

De fapt, eu mă îndoiesc că aceia dintre noi care se află în căutare ar avansa atât de mult, dacă am şti dinainte amploarea dificultăţilor prin care vom trece. Călătoria voastră de auto-descoperire poate să fi început deja, fără măcar să vă daţi seama. Semnele care o indică nu sunt greu de văzut, odată ce ştiţi ce anume căutaţi.

Iată-le, pe câteva dintre cele mai obişnuite şi mai

Semnalele că descoperirea de sine a început

- Un disconfort sporit în mediul vostru familiar, care se poate manifesta prin sentimentul că nu mai sunteți mulţumiţi de ocupaţia voastră, sau chiar de relaţia voastră iniţială.
- Incapacitatea de a identifica motivul pentru care sunteţi copleşiţi de depresie şi de extenuare.
- O senzaţie pătrunzătoare de singurătate, deseori însoţită de nelinişte că izolarea voastră nu se va sfârși niciodată.
- O conştientizare absolută că ceva în viaţa voastră s-a schimbat şi că, deşi s-ar putea să nu fiţi siguri de ceea ce vă rezervă viitorul, în mod clar nu puteţi să vă întoarceţi înapoi si să trăiți cum ați trăit înainte.
- O curiozitate crescândă cu privire la nevoile voastre personale şi o pasiune de a descoperi care sunt acestea şi de a obţine validarea lor din partea cuiva care înţelege prin ce treceţi. Sentimentele profunde de singurătate care pot însoţi o trezire necesită un oarecare nivel de validare, mai ales dacă nu sunteţi înconjuraţi de oameni care să înţeleagă prin ce treceţi. (Dacă vă aflaţi în această situaţie, căutarea companiei unui grup de sprijin sau frecventarea seminarelor pe teme legate de conştiinţă poate fi extrem de folositoare şi vă poate ajuta să reveniţi cu picioarele pe pământ)
- Apariţia unor aptitudini pe care n-aţi ştiut niciodată că le aveţi, cum ar fi capacitatea de a-i vindeca sau de a-i consilia pe alţii şi o schimbare a modului în care percepeţi realitatea. Aceasta cuprinde, adesea, şi o sensibilitate crescută la modelele energetice şi vibraţionale transmise de oameni şi de medii. Treceţi de la un mod de a vă lega de lumea exterioară prin cele cinci simţuri, la trezirea

riale si intuitive. Cu toate că intuiția sau instinctul de
supravieţuire este activ tot timpul, în fiecare, această nouă sensibilitate reflectă apariţia unei aptitudini intuitive mult mai profunde. Ea se poate dezvolta şi poate deveni tipul de sensibilitate de care o persoană are nevoie pentru a vindeca, să zicem, prin atingere terapeutică sau prin acupunctură, ori vă poate ajuta, pur şi simplu, să deveniţi mai introspectivi.

- O schimbare în relaţia voastră cu timpul. în puterea Tribală, timpul este o forţă lineară exterioară, care vă poartă prin etapele vieţii voastre - de la copilărie, până la vârste mai înaintate. Ceea ce realizaţi şi cât de repede reuşiţi - aceste viteze sunt calibrate după viteza Tribală. Dacă Tribul crede că este nevoie de un an de tratament şi de cinci ani de sănătate bună, pentru a fi considerat vindecat de cancer, atunci acela va fi timpul la care se va aştepta cineva care se bazează pe credinţele Tribale. în cadrul puterii Individuale însă, timpul devine din ce în ce mai relativ, pe măsură ce descoperiţi puterea minţii voastre conştiente. Nu mai este nevoie să fiţi sub controlul cronometrului grupului; în schimb, aveţi opţiunea de a vedea cum asumarea puterii şi vindecarea sinelui interior pot influenţa viteza de recuperare a corpului vostru fizic. Acest simţ al timpului se extinde şi la viteza cu care puteţi să creaţi ceva nou pentru voi înşivă. în loc să vă gândiţi: „Sunt prea bătrân ca să o iau de la capăt", puteţi să credeţi că vârsta nu are nimic de-a face cu creativitatea, cu iubirea, sau cu plăcerea de a trăi.
- O creştere a sensibilităţii la anumite mâncăruri, tesă-
turi toxine din mediul înconjurător si

- O curiozitate crescândă pentru domenii legate de dezvoltarea de sine, fie la alegere, fie din necesitate.
- Apare senzaţia unei noi identităţi, care poate aduce cu sine descoperirea de noi ambiţii, sau dorinţa de a trăi un stil de viaţă, cu totul nou. S-ar putea să alegeţi să renunţaţi la viaţa de oraş pentru cea de la ţară, sau să acceptaţi o micşorare de salariu, pentru a avea, în schimb, mai mult timp liber şi o şansă de a urmări alte interese.
- O senzaţie de eliberare care nu seamănă cu nimic din ce aţi cunoscut înainte, ca şi cum aţi fi evadat din nişte lanţuri invizibile, care vă ţineau legaţi de modele repetitive de comportament, ce nu mai corespundeau dimensiunii spiritului vostru.
- Nevoia de a petrece mai mult timp în natură, sau în singurătate.
- O nemulţumire crescândă în legătură cu religia instituţională şi nevoia de a căuta spiritualitatea. Se poate, de asemenea, să începeţi să aveţi experienţe spirituale, cum ar fi stări profunde de meditaţie, o chemare spre o nouă cale m viaţă, sau chiar o trezire a energiei Kundalini.
- Plictiseală fără sfârşit şi o pierdere a apetitului pentru ceea ce altădată vă aducea satisfacţie şi mulţumire.
- Apariţia unei boli care nu poate fi tratată cu succes de procedurile medicale alopate.

Fiecare dintre cei aflaţi pe calea spre puterea Individuală va cunoaşte cel puţin unul dintre aceste simptome sau etape, iar unii pot să experimenteze mai multe dintre ele - sau chiar pe toate. Fiecare reprezintă un fel de provocare: fie o nouă iritaţie sau un disconfort pe care trebuie să-l alinăm, fie o nouă orientare, o nouă aptitudine

A îndura şi a rezolva provocările - aceasta pare să fie amprenta călătoriei descrisă adesea sub numele de experienţa deşertului, sau noaptea întunecată a sufletului. Această noapte întunecată prin care trece sufletul nostru poate să pară intimidantă şi descurajatoare, iar evoluţia către puterea Individuală creează inevitabil oarece durere şi disconfort. în acelaşi timp, ea ne oferă şansa să răzbatem la un nivel mai înalt de măiestrie şi de satisfacţie. Ca şi atunci când ne mutăm într-o casă nouă, începem un serviciu nou, sau o nouă relaţie, greutăţile cu care ne confruntăm la începutul călătoriei maschează deseori potenţialul superior de bucurie şi împlinire, pe care aceasta îl conţine.

Să aruncăm o privire la unele forme pe care le poate lua confruntarea cu vechile noastre modele Tribale si să vedem cum
putem să le transformăm în noi începuturi.

BOALA CA VEHICUL TRANSFORMATOR

Boala este unul dintre elementele cele mai frecvente care ne deschid ochii în călătoria spre conştiinţă şi auto-descoperire. Boala cere atenţie imediată şi nu poate fi ignorată. Când chemarea trezirii noastre ia forma unei boli care ne ameninţă viaţa, nu ni se dă opţiunea să o ignorăm. Boala poate fi mijlocul prin care ne întâlnim cu puterea psihicului şi spiritului nostru.

Aşa cum am văzut deja în Capitolul 2, negativitatea nu e întotdeauna cauza care stă la rădăcina unei boli. Uneori, boala este rezultatul unor factori genetici sau de mediu, asupra cărora se pare că nu prea avem control. Oricât poate fi de greu de crezut, boala mai este uneori şi răspunsul la rugăciune - pentru că poate fi mijlocul prin care să ne descoperim capacităţile noastre cele mai preţioase şi să le îmbunătăţim pe celelalte. O astfel de boală poate fi considerată ca un punct de răscruce în care trebuie să vă exercitaţi puterea de a alege.

Ca să evitaţi dezvoltarea unei atitudini negative faţă de boala voastră, gândiţi-vă la ea ca la o invitaţie de a descoperi un nivel superior de conştiinţă.

Literatura medicală recentă este plină de relatări despre oameni care au reacţionat la un atac de cord sau la cancer, prin schimbarea regimului alimentar şi practicarea de exerciţii asociate cu o serie de programe care reduc stresul - ce cuprindeau yoga şi meditaţia - şi care şi-au descoperit o adevărată afinitate pentru astfel de practici. Ca rezultat, mulţi şi-au schimbat viaţa în mod spectaculos, păşind prin uşa deschisă de boala incurabilă, într-o viaţă de renaştere spirituală.

Eu cred că toate bolile pot fi privite ca o experienţă transformatoare, pentru că boala cere să acordăm atenţie procesului de vindecare, care, ui sine, conţine posibilitatea de schimbare.

Atunci când boala se manifestă din cauza unui model negativ de comportament - abuz de substanţe, fumat, niveluri ridicate de stres, un serviciu sau o relaţie care vă minimalizează - schimbarea personală devine parte a procesului de vindecare. în acelaşi timp, considerând boala un prilej de a vă mări conştienţa de sine, se activează potenţialul pentru vindecare - care este latent, atunci când adoptaţi o poziţie pasivă, sau când cădeţi în autocompătimire. Aşa cum le spun şi celor care frecventează seminariile mele: „Verbele vindecă, substantivele nu."

ATUNCI CÂND PROVOCAREA ESTE BOALA

La vârsta de 41 de ani, Ana era măritată, avea patru copii şi era implicată activ în comunitatea ei, când, destul de surprinzător, a fost diagnosticată cu lupus.

Nu cunoştea nimic despre medicina alternativă, astfel că, bineînţeles că a apelat la medicina convenţională. I s-a prescris să ia frecvent steroizi, aşa încât, greutatea ei s-a

Medicul Anei i-a adus la cunoştinţă că lupusul este o boală pentru care, practic, nu există remediu. Cel mai bun lucru pe care îl putea spera era să ajungă la o stare de remisie, cu ajutorul medicamentelor. Ana simţea că nu avea altă alegere, decât să accepte această prognoză, împreună cu planul de tratament, însă, pe măsură ce treceau lunile de medicaţie chimică, ea devenea extrem de deprimată şi extenuată fizic. O încercau în permanenţă sentimente de vinovăţie, din cauză că nu era în stare să fie de ajutor familiei ei, bazându-se tot mai mult pe fiica sa de 16 ani, să o ajute la gătit, la cumpărături şi la menaj.

Fiica ei, după ce a încercat din răsputeri să o ajute, a început curând să-şi arate resentimentele, căci viaţa ei socială fusese redusă la jumătate, iar ea nu era aproape deloc pregătită să facă faţă multora dintre noile ei responsabilităţi. în cele din urmă, tensiunea din casă a devenit atât de mare, încât soţul Anei i-a sugerat să caute ajutor terapeutic. Anei i-au trebuit încă două luni de zile până să reacţioneze la acea sugestie, dar când a făcut pasul, a cunoscut un terapeut care se întâmpla să fie implicat activ în comunitatea medicinei alternative şi care a ajutat-o să afle că există şi alte tratamente pentru lupus - de la acupunctura, la vizualizare şi aromaterapie.

În acelaşi timp, Ana învăţa despre sine. Terapeutul ei i-a dat clar de înţeles că nu putea să abordeze aceste tratamente, cu aceeaşi atitudine cu care abordase tratamentul cu medicamente. „Medicamentele îşi fac efectul, indiferent de starea minţii tale," spunea doctoriţa, „dar lucrul acesta nu mai este adevărat în cazul tratamentelor alternative. Acestea se bazează pe participarea ta conştientă; de fapt, cu cât eşti mai conştientă, cu atât sunt mai eficiente." Inspirată de ceea ce aflase, Ana a învăţat singură, cu ajutorul cărţilor, casetelor şi al întâlnirilor cu un grup de sprijin.

Pe parcursul acestei călătorii, Ana a trecut câteva

pentru ceva. Pe măsură ce a evoluat şi a ajuns ca, prin noile ei practici, să dezvolte o relaţie mai intimă cu Dumnezeu, a reuşit să îl perceapă pe Dumnezeu în termeni foarte diferiţi şi să-şi vadă boala dintr-o perspectivă cu totul nouă.

„Primul lucru pe care l-am descoperit," zicea Ana, „a fost că vina adâncă pe care o purtam cu mine încă din momentul diagnosticului - vină din cauza faptului că nu mai eram în stare să fiu soţia şi mama care fusesem odinioară - îşi avea rădăcina în credinţa mea că, într-un fel, eram o persoană rea. Mi-a fost ruşine că m-am îmbolnăvit şi am presupus că şi familia mea trebuie că simțea acelaşi lucru faţă de mine."

„Învăţând să îl abordez pe Dumnezeu dintr-un punct de vedere care nu era legat de o anumită religie, ci era într-un sens spiritual mai general," a continuat ea, „am aflat despre posibilitatea ca boala să fie, uneori, mijlocul prin care Dumnezeu ne conduce să descoperim mai multe despre noi înşine. Nu mi-a trecut niciodată prin minte, de exemplu, că am în mine un fel de putere care este intensificată de gândirea pozitivă. Adică, vreau să spun că am presupus întotdeauna că e mai bine să fii o persoană optimistă decât un plângăcios, dar niciodată nu am raportat acea noţiune la puterea de a-mi întări spiritul, în aşa măsură, încât să poată să-mi influenţeze starea de sănătate.

Şi pentru că fusesem crescută în ideea că Dumnezeu trimitea binefaceri sau necazuri în mod aleator, perspectiva că nimic nu este întâmplător şi nimic nu este cu adevărat o pedeapsă a fost cea mai profundă formă de eliberare pe care am trăit-o vreodată. Acest gen de spiritualitate mi-a dat speranţă - şi nu doar speranţa că, dacă mă rog suficient, poate Dumnezeu îmi va auzi rugăciunile. în schimb, am început să cred că Dumnezeu aude fiecare rugăciune şi că vindecarea nu înseamnă neapărat să primeşti un remediu fizic. Ea poate însemna să descoperiţi, aşa cum am descoperit şi eu, că aveţi în voi infinit mai mult curaj decât ați știut vreodată.

tele incertitudini care mă făcuseră să trăiesc o viaţă atât de retrasă. Tot timpul în care am crezut că sunt în siguranţă, de fapt eram o persoană înspăimântată, cărei îi era frică să încerce ceva nou. Acum îmi vindec această parte din mine şi mă simt mai bine cu mine însămi, decât credeam eu că ar fi posibil vreodată. Nu mă mai simt controlată de toate „dar dacă“-urile care obişnuiau să mă chinuiască înainte.

Poate că încă mai sunt bolnavă de lupus, dar sunt mai sănătoasă în multe feluri, fată de cum eram înainte să am această [7] »
boală. Acum sper că, dacă o ţin pe această cale, voi putea - şi în
cele din urmă, chiar voi reuşi - să mă vindec si la nivel fizic."

Peste un timp, boala Anei a intrat în remisie şi - deşi nimeni nu poate să spună cât va dura această stare - ea este încrezătoare că, dacă boala se va reactiva, va avea curajul să facă faţă situaţiei.

ATUNCI CÂND PROVOCAREA ESTE FRICA DE ÎMBĂTRÂNIRE

Nu întotdeauna este nevoie să vă îmbolnăviţi de vreo boală epuizantă sau incurabilă, ca să vă începeţi călătoria personală. Un bărbat pe nume Jacques, pe care l-am întâlnit acum câţiva ani la un seminar, mi-a spus cea mai încântătoare poveste despre ceea ce l-a pus pe el în mişcare. Era un om de afaceri deosebit de prosper, care îşi acordase toate răsfăţurile pe care i le puteau oferi banii. Călătorise prin locuri neobişnuite, avea trei case - una în Alpii francezi - se învârtea într-un cerc de prieteni interesanţi şi, în general, se bucura de o viaţă superbă. La cea de-a patruzecea aniversare a sa, cum se gândea el ce cadou special să-şi cumpere, îşi aruncă o privire lungă în oglindă. Atunci, a observat că era într-o formă fizică extrem de proastă, din cap până în picioare, aşa că a hotărât ca, în loc să-şi ofere vreun

A recunoscut că, în acea primă zi, a fost mult mai inspirat de frica de îmbătrânire, decât de vreun alt motiv, superior - dar, cu toate astea, chiar de ziua lui a ieşit la o primă alergare. După doar trei străzi, s-a oprit tuşind, suflând hârâit şi cu respiraţia tăiată. A înţeles că dacă avea de gând să se ţină cu succes de angajamentul de a alerga, trebuia să se lase de fumat Până la opt seara, era deja un fost fumător.

În patru luni, noua preocupare a lui Jacques de a-şi îmbunătăţi starea de sănătatea i-a trezit interesul pentru nutriţie - un domeniu care îl preocupase prea puţin înainte de a împlini patruzeci de ani. Aşa că, s-a documentat despre diferite programe de nutriţie şi - în cele din urmă - a hotărât să renunţe la regimul său foarte încărcat cu grăsimi, să-şi limiteze raţia de came roşie şi să mănânce, în principal, fructe şi legume proaspete. Până să ajungă la cea de a patruzeci şi una aniversare, Jacques era deja întruchiparea sănătăţii. La fel de semnificativ este faptul că preocuparea lui pentru sănătate l-a făcut curios şi cu privire la alţi factori care ar putea influenţa sănătatea: atitudinea mentală, modelele de credinţe şi nevoile personale.

A început să-şi revizuiască viaţa - sau, aşa cum spunea el, să-şi descopere Sinele interior. Cât fusese concentrat numai pe afaceri, nu-şi dăduse absolut deloc seama că altceva - cu atât mai puţin alt ***cineva*** - mai conta la fel de mult Era mulţumit - şi se complăcea în starea în care era. Dar de când îşi începuse călătoria în Sine, se gândea întruna la ceea ce se întâmpla cu toate acele persoane cu care el interacţiona în mod regulat

Într-o zi, lui Jacques i-a venit ideea să invite la el acasă un grup de prieteni apropiaţi şi asociaţi de afaceri, la o seară de auto-explorare. Normal că - mi-a zis el pe un ton vesel - a aşteptat să ajungă toţi, înainte să le spună pentru ce îi rugase să vină. Ei se aşteptau ca Jacques să le spună despre vreo nouă afacere la care să participe împreună; când le-a spus

„Dar întrucât eram cel mai bogat om din încăpere," a adăugat Jacques, în timp ce râdea amuzat de stratagema sa, „au fost nevoiţi să rămână."

A deschis seara descriindu-şi propriul proces de transformare, adăugând că, indiferent dacă vreunul dintre ei îşi dădea seama sau nu, şi ei erau la fel de prinşi într-un ciclu nesfârşit de realizări oarbe, aşteptând să se trezească. Lui i-ar fi plăcut ca ei să-şi exploreze trezirea. Unul câte unul, toţi aceşti bărbaţi au început să vorbească despre ei înşişi, într-un fel nou - explorându-şi sentimentele faţă de ocupaţiile lor, de modul de viaţă, de familii. Deşi la început a fost stânjenitor, disconfortul a dispărut, treptat, aşa că au încheiat seara cu promisiunea să se întâlnească din nou peste o lună, pentru o altă experienţă de acest gen.

Timp de şase luni, bărbaţii s-au întâlnit regulat şi, de fapt, chiar şi-au mărit grupul. în cele din urmă, discuţiile lor i-au scos din egoism şi i-au purtat spre domenii legate de spiritualitate, de crize globale şi de ceea ce puteau ei să facă pentru această lume, care le oferise atât de multe. Fiecare dintre ei a promis să lucreze pentru îmbunătăţirea planetei Deja, adunările lor se transformaseră într-un amestec de împărtăşire personală şi un soi de sursă de idei, din care apăreau oameni sau proiecte care puteau beneficia de pe urma sprijinului lor.

Călătoria lui Jacques este o poveste deosebit de bogată într-o anumită măsură, pentru că, de la începui el părea a fi un individ pe deplin realizat La momentul trezirii sale, el era auto-motivat, hotărât, încrezător în sine şi o persoană de succes, astfel încât, cu greu ai fi crezut să fie o persoană care are nevoie să intre în contact cu Şinele său. Dar „individul", în modul în care este definit de mintea Tribală şi „Individul" în contextul evoluţiei conştiinţei, au două sensuri total diferite.

Un „individ", potrivit minţii Tribale, este ceva mai mult decât un amalgam între identitatea fizică a unei persoane şi puterea ego-ului acelei persoane, care, aici, înseamnă acea

de conştiinţă, însă, „Individul" se referă la acea parte din noi care transcende fizicul, întruchipând caracteristici interioare ce vin din creştere spirituală şi care ne dau rezistenţă şi putere, independent de aprobarea grupului.

ATUNCI CÂND VIAŢA VOASTRĂ NU VI SE MAI POTRIVEŞTE

Deşi călătoria descoperirii de sine a lui Jacques a început aproape dintr-un capriciu, cei mai mulţi oameni îşi încep călătoria ca rezultat al unor crize de viaţă serioase. La un seminar, Simon, un avocat, şi-a relatat experienţa. Simon devenise avocat pentru că tatăl său era judecător şi u spusese, de pe când Simon era copil, că visul lui pentru ei fusese să aibă o firmă de avocatură tatăl-şi-fiul. Fusese atât de influenţat de ambiţiile tatălui său, a recunoscut Simon, încât nu şi-a dat seama decât abia pe la treizeci de ani, că i-ar putea fi permis să aibă şi ambiţii proprii. Simon devenise avocat exact după cum fusese programat, aşa cum spunea el; a început să practice dreptul la vârsta de 26 de ani. S-a căsătorit la 27 de ani şi a devenit tată la 29. Se aştepta, bineînţeles, de la el să-şi crească fiica pentru a deveni şi ea avocat De fapt la naşterea ei, tatăl lui Simon a remarcat că, deşi nu se aşteptase ca primul copil al fiului său să fie o fată, totuşi, şi ea ar putea să se descurce destul de bine ca avocată.

Până să ajungă la 34 de ani, Simon era în pragul unei căderi nervoase. El nu mai putea să stabilească un raport cu soţia sa - nici verbal şi nici sexual - şi nu mai putea face faţă responsabilităţilor legate de munca sa. Singurul sprijin pe care l-a primit de la familie era sugestia ca să-şi ia o vacanţă mai lungă. într-o zi, cum stătea şi se uita lung pe geamul biroului său, a intrat secretara şi a făcut o remarcă ce l-a luat cu totul prin surprindere. ‚Aveţi nevoie de terapie," i-a spus. „Ştiţi asta?"

Iniţial, Simon a găsit acea remarcă insultătoare şi i-a

mentului lui şi bănuise că presiunea vieţii depăşea capacitatea sa de a o stăpâni. Un terapeut, i-a spus ea, nu este o persoană la care nebunii apelează pentru ajutor. Mai degrabă, este o persoană pe care o caută oamenii întregi la minte, atunci când îşi dau seama că totul ***în jurul*** lor a devenit o nebunie.

Simon a recunoscut că nu cunoştea nici un terapeut, aşa că secretara i-a propus să meargă la al ei. A ridicat receptorul, şi-a sudat terapeuta şi i-a stabilit o întâlnire pentru săptămâna următoare. Simon a făcut-o să promită că nu va sufla nimănui nici o vorbă despre aceasta. Când a venit ziua programării, s-a strecurat din birou, s-a dus până la cabinetul terapeutei şi şi-a petrecut prima vizită, repetând într-una că nu avea idee de ce se afla acolo, sau ce trebuia să facă. Terapeuta a început prin a-l întreba pe Simon despre viaţa, familia şi ocupaţia lui. Apoi, i-a pus singura întrebare la care el nu se gândise niciodată: „Ce ţi-ai dorit tu, în viaţa ta?“

„Să devin avocat, să mă însor, să am o familie," a răspuns el. „Exact ceea ce am."

„Chiar aşa? Atunci de ce eşti atât de .mulţumit’ acum?, a întrebat ea, pe un ton provocator. „Te-ai gândit vreodată că, probabil, nu asta este ceea ce ţi-ai dorit?"

Simon i-a spus că nu se gândise nici o clipă la aşa ceva. „Dar ce-ar fi dacă ar trebui să te gândeşti la asta acum?", l-a întrebat ea.

„Oo, n-aş putea să o fac," a răspuns el. „în fond, la ce bun? Oricum, toate alegerile mele au fost deja făcute."

Terapeuta i-a propus să se întâlnească din nou săptămâna următoare, iar între timp, el să se gândească ce alegeri ar fi putut să facă, sau i-ar fi plăcut să facă - sau pe care i-ar fi aproape frică să le ia în considerare. Simon n-a vrut să facă tema, însă întrebările fuseseră deja implantate; aşadar, fie că îi plăcea sau nu, el îşi începuse călătoria lăuntrică.

cepu să simtă o furie pe care n-o mai simţise până atunci. Fiindu-i frică de ce i-ar fi putut spune tatălui său - sau de faptul că s-ar stăpâni să-i spună ceea ce i-ar fi ***plăcut*** să-i spună - Simon a evitat cu totul comunicarea cu el.

Soţia sa a observat neliniştea lui crescândă, dar el nu era în stare să-i mărturisească faptul că făcea terapie, întrucât credea că simpla idee îi va crea panică. La următoarea întâlnire, tot ce a putut să facă a fost să-i spună terapeutei că nu avea idee ce-şi dorea pentru viaţa lui, pentru că nu i se dăduse niciodată ocazia să se gândească la acea întrebare. Tot ce reuşise să înţeleagă în timpul ultimei săptămâni, spunea el, era că nu i se dăduse niciodată libertatea să aleagă, în nici un domeniu al vieţii lui - de la ce să facă pentru a-şi câştiga existenţa, până la cu cine să se însoare. Cu alte cuvinte, el trăise în întregime în interiorul minţii Tribale.

„I-am spus terapeutei că uni iubeam soţia," a adăugat Simon, „dar păstram pentru mine concluzia oribilă la care ajunsesem, şi anume, că nu eram deloc îndrăgostit de ea."

Cum treceau săptămânile, Simon era ghidat pas cu pas în călătoria descoperirii de sine. Primele etape i s-au părut a fi cel mai eliberator lucru pe care îl făcuse vreodată pentru sine - şi cel mai înfricoşător. în cele din urmă, şi-a dat seama că nu mai dorea să facă nimic din ceea ce făcuse până atunci. Voia să-şi facă timp să exploreze tot ce-i scăpase de-a lungul drumului. în sfârşit, a venit şi ziua când i-a spus familiei că, intr-adevăr, avea nevoie de o vacanţă, dar nu să fie doar departe de afaceri. A anunţat că avea nevoie să regândească fiecare alegere care fusese luată pentru el vreodată, ca să vadă dacă era cu adevărat ceea ce îşi dorea el pentru sine.

În cele din urmă, Simon a continuat să lucreze ca avocat, dar a trecut de la practica într-o firmă, la cea de liber profesionist în cursul acestor schimbări, a cunoscut o altă femeie, de care s-a îndrăgostit şi care era deschisă către

decizia de a divorţa de soţia lui. Simon şi-a încheiat relatarea de la seminar, astfel: „Eu continui să sper că, într-o zi, familia mea mă va cunoaşte aşa cum am ajuns acum să mă cunosc eu însumi. Mă întristează distanţa dintre noi, dar în acelaşi timp sunt, în sfârşit, mulţumit".

Povestea lui Simon este un exemplu clasic de separare de influenţa Tribală, prin care ia naştere Individul din interior. în plină viaţă, începem, încet-încet, să nu ne simţim la locul nostru. Oamenii şi locurile pe care le cunoaştem cel mai bine nu mai generează energia de care avem nevoie ca să prosperăm. Se declanşează o stare de depresie, dar nu putem să ne dăm seama de ce, mai ales în cazul în care nu s-a schimbat nimic evident în viaţa noastră.

La un nivel mai profund, desigur, ştim exact ce se întâmplă şi de ce ne înspăimântă acest lucru.

Ne naştem având cunoştinţe despre puterea funcţională a naturii noastre spirituale. Ştim, instinctiv, că fiecare schimbare interioară pe care o facem, fiecare modificare interioară de perspectivă şi de credinţe, activează automat o schimbare exterioară în vieţile noastre. Oricât de mult am încerca, nu putem să oprim această schimbare - ceea ce ar trebui să fie încurajator, dacă încercăm să vindecăm o boală.

Teama iniţială a lui Simon de a se auto-evalua, fusese activată de înţelegerea că, în interiorul lui, începuse să se trezească ceva care, în cele din urmă, îi va face viaţa să se schimbe. Schimbarea ne înspăimântă atât de mult, încât mulţi oameni îşi vor sabota, în mod inconştient, propriul lor proces de vindecare, mai degrabă decât să facă schimbări în vieţile lor emoţionale şi pe plan psihologic - schimbări care vor determina o modificare în structura lor biologică.

Schimbaţi emoţia, schimbaţi-vă energia şi vă schimbaţi trupul biologic. Aşa cum îmi place să spun, biografia voastră devine biologia voastră. Deşi nu există garanţii pentru vindecare, dacă sunteţi în stare să intraţi

PUTEREA SINELUI TREZIT

Odată ce aţi făcut trecerea spre puterea Individuală, odată ce v-aţi deschis către această formă de energie, veţi afla curând că descoperirea de sine nu este un proces care se termină vreodată. Dimpotrivă, exprimarea Sinelui şi grija de sine devin mai degrabă regula, decât excepţia.

Puterea Individuală îşi are propriile ei priorităţi, propriul său vocabular, propriile sale valori. S-ar putea să simţiţi că aveţi de-a face cu mai multe provocări decât aţi trăit vreodată. Şi asta, pentru că aţi descuiat înlăuntrul vostru un potenţial care, înainte, fusese adormit - descoperiţi că aveţi capacităţi, percepţii şi alte instrumente energetice pe care nu aţi ştiut să le stăpâniţi mai devreme. Aveţi, de exemplu, permisiunea să vă analizaţi şi să vă declaraţi nevoile personale. Cu toate că arta exprimării Sinelui este, adesea, un lucru extrem de dificil de însuşit, puteţi să găsiţi ajutor ca să o învăţaţi. Alimentaţi de puterea Individuală, ajungeţi să înţelegeţi limitele personale şi ce înseamnă să vă protejaţi de influenţele care nu vă favorizează evoluţia. începeţi să înţelegeţi nevoia de a vă iubi pe voi înşivă şi de a vă îngriji. N-am întâlnit multă lume care să-şi aducă aminte să fi învăţat în copilărie că trebuie mai întâi să se iubească pe sine, ca să poată iubi o altă persoană, pe deplin şi fără egoism, deşi întâlnesc mulţi oameni care îşi aduc aminte cu mare plăcere că au fost iubiţi în copilărie. Mai degrabă, întâlnesc oameni care au ajuns deja la vârsta a doua, fără să se fi apropiat măcar de conceptul de a se iubi pe sine.

Iubirea de sine este un concept relativ nou şi foarte greşit înţeles, în ciuda faptului că este cel mai evident corolar al poruncii lui Iisus, ***iubeşte-ţi aproapele, cum te iubeşti pe tine însuţi.*** Desigur că iubirea de sine poate ridica unele probleme: în stadiile iniţiale, ea se poate manifesta în episoade de prea multă îngăduinţă faţă de sine şi narcisism. Dar, de fapt, aceste episoade pot fi benefice, pentru că ele ne provoacă să stabilim limite personale, acolo unde s-ar putea să nu le mai fi stabilit niciodată până acum. Dar, după starea de îngăduinţă de sine, vine o nevoie veritabilă de a ne

În manifestarea sa cea mai bună, iubirea de sine este capacitatea de a ne purta de grijă, de a face alegeri în vieţile noastre prezente, care ne fac să ne simţim bine şi ne reînnoiesc vitalitatea. Pentru unii dintre noi, aceasta ar putea însemna susţinerea unui program stabil de exerciţii, în timp ce pentru alţii ar putea însemna să mai plece, din când în când, în vacanţă. Alţii au nevoie regulat de atingerea vindecătoare a unui masaj terapeutic, de un tratament facial lunar, sau de ceva pe plan social. Poate veţi avea nevoie de compania unui grup cu totul nou - de exemplu, oameni dedicaţi păstrării mediului înconjurător, hranei organice, sau susţinerii unei anume practici spirituale de vreun fel. Sau s-ar putea să descoperiţi că aveţi nevoie de libertatea de a trăi singuri şi de a reuşi să vă auto-cunoaşteţi, departe de presiunile sociale obişnuite.

În unele cazuri, s-ar putea să vă exprimaţi iubirea de sine printr-un legământ - că nu-i veţi mai permite niciodată abuzului să intre în viaţa voastră.

Indiferent de ce nevoi ies la suprafaţă, pe măsură ce învăţaţi să vă cunoaşteţi şi să vă iubiţi, important este să vă oferiţi dreptul la alegere, la exprimare de sine şi la respect de sine. Astfel, veţi descoperi nemijlocit adevărul că numai atunci când poţi să te iubeşti pe tine însuţi, poţi să-l iubeşti pe altul.

Probabil că cel mai important aspect al deschiderii către puterea Individuală este acela că noua atmosferă de vindecare vă dă o descriere complet inedită a ceea ce înseamnă a fi sănătos. Dincolo de definiţia veche şi eronată - că o persoană sănătoasă este cineva care nu suferă de boli fizice - sănătatea voastră ajunge să fie determinată, în primul rând, de conştiinţa voastră. Chiar şi pentru aceia dintre voi care suferă efectiv de o boală fizică - mai ales de una dureroasă - credinţa în lecţiile şi în semnificaţia pe care o conţine boala respectivă pot să genereze o speranţă şi o energie care dau putere.

sănătăţii şi de vindecare. Ne-am mai deschis şi către posibilitatea - dacă nu probabilitatea - că am mai trăit înainte şi că, din acele vieţi anterioare, se strecoară influenţe în această viaţă, inclusiv influenţe asupra sănătăţii noastre.

Cunoştinţele noastre despre nutriţie şi suplimente alimentare - combinate cu cele despre tehnicile de vindecare, provenite atât din culturile orientale, cât şi din cultura noastră holistică - ne-au pus la dispoziţie posibilităţi de vindecare ce contestă perspectivele obişnuite ale medicinei alopate. Toţi aceşti factori ne oferă avantaje considerabile şi opţiuni extraordinare, dacă avem nevoie de ele pentru vindecarea noastră personală. Până la urmă, tot ce învăţăm despre binele nostru lăuntric ne îmbunătăţeşte nu doar sănătatea, dar şi calitatea vieţii fizice. Scopul este să îmbrăţişăm şi să ne bucurăm de viaţă pe deplin, fiind, în corpurile noastre, pe cât de conştienţi cu putinţă.

TRECEREA LA PUTEREA SIMBOLICĂ

Puterea Simbolică este, de departe, cel mai puternic nivel de analiză interioară pe care fi avem la dispoziţie. Contactul cu tărâmul arhetipal ne permite să vedem dincolo de însemnătatea fizică a evenimentelor şi să le privim ca pe nişte ocazii Divine de a ne înălţa conştiinţa.

Vederea Simbolică percepe o dimensiune pe care misticii au descris-o ca fiind mai reală decât cea fizică - mai puternică decât tangibilul.

În conştiinţa Simbolică, interacţiunea cu mintea Divină se face cu mai puţine interferenţe decât în conştiinţa Individuală. Aceasta percepe nivelul vibraţional superior cunoscut ca eternitate şi se poate manifesta ca o senzaţie interioară bogată, o întâlnire spirituală, sau un fel de experienţă paranormală. Ea mai poate lua şi forma unei relaţii profund personale cu natura, a unei expresii creatoare sau a unor revelaţii, descoperiri sau soluţii extraordinar de

O mostră de raţionament Simbolic

În Capitolul 6 vă voi oferi un ghid detaliat, pas cu pas, pentru aplicarea acestor trei forme de putere la fiecare criză şi problemă din viaţa voastră, şi nu doar în cazul unei boli fizice.

Pentru moment, însă, aş vrea doar să vă faceţi o idee încotro vă îndreptaţi, ca să întrezăriţi puţin puterea şi frumuseţea minţii Simbolice.

Imaginaţi-vă că tocmai aţi fost diagnosticat cu o boală serioasă - probabil cancer, sau scleroză multiplă. Amândouă bolile au pronosticuri înspăimântătoare. Când află un astfel de diagnostic, majoritatea oamenilor trăiesc un şoc sau poate furie, ambele fiind o reacţie naturală. Dar, până la urmă, trebuie să reacţionaţi la ştire prin adoptarea unui program de tratament extern, aşa că începeţi să luaţi medicamente. Ca să faceţi loc vindecării, se poate să vă schimbaţi şi regimul alimentar. întrucât săptămânile trec, iar rezultatele la care aţi sperat nu apar, o voce din interior începe să vă întrebe: „De ce a trebuit să mi se întâmple tocmai mie, chestia asta? Şi de ce acum, fix acum, când lucrurile începeau să meargă bine?" Sau, poate că vocea întreabă: „De ce ar trebui să fiu surprins că mi s-a întâmplat mie asta? Oricum, mi se întâmplă lucruri rele, tot timpul. Ar trebui să mă fi obişnuit deja - şi cu siguranţă că n-am de ce să mă aştept la o minune." Se instalează depresia. Oamenii din jur încearcă în toate felurile să vă dea speranţă, dar voi nu mai puteţi să credeţi că speranţa ar fi de găsit undeva, în universul vostru.

Apoi, întâlniţi o persoană care vă oferă un mod nou de a interpreta situaţia. Imaginaţi-vă că vi se spune că fiecare dintre noi poartă în sine o parte care se simte Victimă. La unii dintre noi, Victima iese la suprafaţă de fiecare dată când suntem într-o relaţie intimă. La alţii, Victima începe să vorbească de fiecare dată când ni se cere părerea pentru

Îi spuneţi noului vostru sfătuitor că vă puteţi recunoaşte în ceea ce v-a spus şi că ştiţi persoane care se potrivesc fiecărei descrieri - inclusiv voi înşivă.

„Corect," vi se spune. „Fiecare poartă în sine o Victimă; din această cauză, nimeni n-ar trebui să-şi ia Victima la modul personal. Pur şi simplu, ea face parte din structura naturală a psihicului omenesc." Şi acum, sunteţi întrebaţi: „Dacă vi s-ar da ocazia să înfruntaţi acea parte din voi şi să vă eliberaţi de influenţa ei negativă, o dată pentru totdeauna, aţi face-o?"

Cugetaţi un moment, apoi răspundeţi că da. După care, vi se spune că eliberarea se va face prin experienţă. Va trebui să vă

întâlniţi cu Victima voastră fată în fată, să o înfruntaţi într-o situaţie în care ea este cea mai puternică, astfel încât, să puteţi descoperi partea dinlăuntrul vostru care este capabilă să facă faţă acestei forţe. Sunteţi de acord. După care, în corpul vostru se materializează o boală. Acum este şansa voastră - şi întrebaţi, „Cum să mă întâlnesc cu Victima din mine?"

„Vă face această boală să vă simţiţi ca o Victimă?", sună întrebarea.

„Da, mă face să mă simt neajutorat, contaminat, înfrânt şi trădat de corpul meu. Mă face să-mi fie frică."

‚Atunci, să ne concentrăm pe aceste sentimente," sunteţi îndrumaţi, „nu pe boală. Lăsaţi-vă ghidat de acest adevăr: Nu vă luaţi provocarea la modul personal, indiferent dacă este vorba de o boală, de o traumă legată de o relaţie, sau de o criză la serviciu. Primul pas este să nu vă distanţaţi de provocare, ci să faceţi pur şi simplu faţă fricilor şi sentimentelor de a fi Victimă, pe care criza le activează în interiorul vostru. Al doilea pas este să pătrundeţi direct în acele sentimente. Nu boala este problema - şi trebuie să vă repetaţi acest lucru de o sută sau de o mie de ori pe zi, dacă este nevoie. Problema este pierderea puterii pe care boala o generează boala."

intraţi in contact mai îndeaproape cu spiritul dinăuntrul vostru. Repetaţi din nou, pentru voi înşivă, că nu boala este problema. Vă confruntaţi cu acea parte din voi care v-a făcut întotdeauna să vă simţiţi înfrânt şi înfricoşat, iar boala este doar mijlocul prin care vă confruntaţi cu sperietoarea, în realitatea fizică.

, Apoi, insistaţi pe puterea voastră. Sărbătoriţi fiecare realizare pe care o faceţi, în fiecare zi, indiferent dacă o consideraţi mică sau mare. Simbolic, fiecare realizare este mare. Căutaţi modelele de putere şi de slăbiciune care v-au influenţat întotdeauna. Invitaţi modelele de slăbiciune să se arate, câte unul pe zi, dacă este necesar, ca să puteţi alege alternative - şi pe urmă, faceţi acele alegeri.

„Cu fiecare zi, Victima din voi va deveni mai slabă, iar Biruitorul, mai puternic. în fiecare zi, veţi simţi o legătură mai profundă cu viaţa - o viaţă pe care simţiţi că o conduceţi, mai degrabă decât că vă conduce ea pe voi. Acesta este felul în care vă era menit să trăiţi, pentru că vă face să vreţi să trăiţi - asumarea puterii vă face să simţiţi că puteţi să creaţi orice.

„Iar apoi, într-o bună zi, observaţi că nu mai sunteţi conştient de Victimă. Aveţi puterea să înfruntaţi orice este nevoie să înfruntaţi - fie că e vorba de crearea unei vieţi noi, sau de eliberarea de o viaţă trăită pe deplin, până la sfârşit Acesta este felul în care ne-a fost menit să ne cunoaştem pe noi înşine, într-un mod profund personal, recunoscând, în acelaşi timp, natura universal-impersonală a experienţelor noastre."

Raţionamentul arhetipal, aşa cum tocmai l-aţi văzut expus, este forma de vedere cea mai completă şi eliberatoare pe care o puteţi dezvolta înlăuntrul vostru. Combinată cu puterea voastră Tribală şi cu cea Individuală, mintea Simbolică vă dă capacitatea să interpretaţi provocările negative din viaţa voastră şi să înţelegeţi că fiecare dintre ele este un dar pozitiv - chiar dacă acel dar nu este evident imediat.

la învăţăturile marilor maeştri spirituali şi filosofi ai fiecărei generaţii şi ai fiecărei culturi, fără să mai vedeţi nici un impediment pentru aplicarea lor în prezent Aveţi libertatea să recunoaşteţi că toate crizele de astăzi sunt conectate la evenimente care urmează să se desfăşoare şi la evenimente care deja s-au întâmplat realizând faptul că răspunsul pe care îl daţi în momentul prezent afectează atât trecutul, cât şi viitorul.

Mintea Simbolică este o fântână de putere şi adevăr, iar cei care s-au conectat la ea sunt în stare să supravieţuiască la orice. De asemenea, ei sunt capabili să trăiască experienţa unei învieri care rămâne pur mitică, pentru cei care nu pot să înţeleagă puterea Simbolicului, sau dimensiunea nevăzută a vieţii.

Puterea Simbolică îi este inerentă fiecăruia dintre noi. Ea este esenţa celei de-a opta chakră, centrul de putere care vibrează deasupra corpului nostru fizic. Jumătate personală, jumătate impersonală, ea încearcă mereu să ne ademenească să intrăm şi să ne descoperim adevărata energie şi adevărata natură. Ea este şinele nostru inconştient, partea care tânjeşte să iasă la lumină şi să devină un aliat conştient, fără să ne îndepărteze de la contactul plin de extaz pe care îl avem cu viaţa fizică, ci dându-ne libertatea să îmbrăţişăm tot ceea ce este viaţă, fără teama că nu suntem destul de puternici ca să cunoaştem viaţa pe deplin.

PRIMIREA CĂLĂUZIRII

În orice situaţie, oricât de dificilă ar fi ea, aveţi opţiunea de a urmări înţelesul din spatele evenimentelor. în unele cazuri, aceasta poate să însemne doar să avem încredere că, la urma urmei, trebuie să fie un motiv pozitiv pentru ceea ce s-a întâmplat şi că înţelesul va fi dezvăluit, când şi dacă va veni momentul potrivit. E greu să ai o asemenea reacţie în situaţii de criză, mai ales într-un

Noi reacţionăm la crize, folosind cele trei puteri, în ordinea în care le-am dezvoltat, atât la nivel istoric, cât şi la nivel individual: Tribală, Individuală şi Simbolică. Această reacţie este automată - este felul în care suntem programaţi să ne descurcăm în diferite situaţii. Reacţia noastră iniţială la diagnosticarea unei boli, de exemplu, este ceva de genul reacţiei la un cutremur. Lumea de sub picioarele noastre este zguduită din temelii - s-a întâmplat ceva puternic şi neaşteptat, ceva ce are potenţialul să ne schimbe părţile cele mai importante ale vieţii, inclusiv relaţiile cele mai intime şi siguranţa noastră profesională. Este aproape imposibil să ai o reacţie pozitivă de la început, sau să vezi speranţa ivindu-se numaidecât la orizont Aşa că, noi reacţionăm la boală mai întâi la nivel Tribal, pentru că avem nevoie să ne venim în fire, după implicaţiile fizice a ceva cu atâta potenţial ameninţător. Avem nevoie să înţelegem complexitatea bolii şi opţiunile pentru tratament şi trebuie să ne organizăm vieţile în aşa fel, încât să facem fată suferinţei.

După ce criza bolii pătrunde în mintea Tribală, prin chakrele inferioare, ea se strecoară mai sus, spre mintea Individuală. Aceasta este o deplasare crucială şi îngrozitoare, pentru că, atâta vreme cât continuăm să ne gândim şi să ne comportăm în mintea Tribală, experienţa noastră va fi absorbită şi sprijinită de grup. Dar, în momentul în care ea pătrunde în mintea Individuală, activându-ne reacţiile psihologice şi emoţionale, suntem pe cont propriu. Nimeni nu poate să liniştească frica ce ne vorbeşte în noapte, când, din pat, ne gândim la ceea ce ne aşteaptă mâine.

Cu toate astea, în mijlocul acestei călătorii înspăimântătoare, apare ocazia să trecem dincolo de disperare şi să căutăm un dialog interior, din care se poate naşte viziunea interioară şi călăuzirea care transcende circumstanţele noastre fizice. Acesta este punctul tranziţiei noastre în mintea Simbolică.

prezinte date care vă arată cum au reacţionat alţi oameni la tratament şi cum s-au descurcat Cu toate astea, poziţia dominantă este aceea că boala voastră este o provocare cu care se confruntă întregul grup, iar întrebarea cea mai importantă este: „De ce ni se întâmplă nouă asta şi cum vom face faţă situaţiei?"

- ***Individual:*** Realitatea a ceea ce înfruntaţi este văzută

drept provocarea individuală - ceea ce şi este, de fapt Asta nu ni se întâmplă „nouă", ci mi se întâmplă „mie". Următoarea întrebare care iese la suprafaţă este, de obicei, cea mai paralizantă: „Ce-am făcut ca să merit aceasta?" Aveţi senzaţia că, dacă aţi putea să ştiţi de ce vi se întâmplă, aţi putea să faceţi faţă situaţiei. La această etapă, autocompătimirea şi depresia vi se pot infiltra în minte şi pot provoca o criză la fel de mare ca şi boala.

- ***Simbolic:*** Mai rămâne încă o atitudine care vă poate ajuta, mai mult decât orice tratament fizic - şi anume, capacitatea de a răspunde Simbolic la ceea ce se întâmplă, în loc de a le lua lucrurile ***ad litteram.*** în loc să întrebaţi „De ce mi se întâmplă mie acest lucru ?“, întrebările mai profunde şi mai autentice ce ar trebui urmărite sunt: ***De ce*** se întâmplă asta? Care este sensul acestei situaţii şi cum aş putea să reacţionez mai bine la ea?"Concepeţi ceea ce vi se întâmplă în termenii cei mai impersonali pe care puteţi să-i atingeţi şi - din acea poziţie, în acel moment, analizaţi care ar trebui să fie reacţiile voastre cele mai puternice. Gândiţi-vă la criza voastră ca şi cum i s-ar întâmpla unei persoane pe care nici măcar n-o cunoaşteţi şi întrebaţi-vă ce aţi sfătui-o să facă. Amintiţi-vă de învăţăturile spirituale care vă spun că totul se

Din această poziţie, veţi fi receptiv la călăuzire şi la cel mai limpede nivel de introspecţie. Din dimensiunea Simbolică, puteţi să vă vedeţi boala în contextul întregii voastre vieţi, mult mai departe de ceea ce vi se întâmplă la momentul prezent Deveniţi capabili să identificaţi, să înţelegeţi şi să dialogaţi cu modelele voastre arhetipale, văzând clar provocările repetitive care au format dinamica vieţii voastre.

Prin acest proces, deveniţi mai capabili să trăiţi cu misterul cu care aţi fost înzestraţi, pentru că acum aveţi un mijloc prin care să beneficiaţi de el. Părţile fără răspuns din viaţa voastră nu vă mai ţin blocaţi în istoria personală, ci devin o lentilă curată, prin care puteţi să cunoaşteţi mai multe despre propria voastră cale de evoluţie. Acesta este mediul în care înfloreşte adevărata călăuzire. Mintea Simbolică are potenţialul de a reduce fiecare frică din voi, la nimic mai mult, decât la nişte cuvinte fără sens. Cu ajutorul vederii Simbolice, puteţi să reveniţi la provocarea fizică a bolii, înarmaţi cu un simţ al eternităţii.

Având în minte aceste trei niveluri de putere, ca un model funcţional al Sinelui interior, este timpul să cercetăm



PARTEA A DOUA

... ŞI CUM POT SĂ O FACĂ





Capitolul cinci

GĂSIREA CĂII DREPTE PRIN HAOSUL VINDECĂRII

Întrucât gândurile şi emoţiile noastre joacă un rol în manifestarea unei boli şi întrucât gândurile pozitive pot să amplifice capacitatea noastră de a ne vindeca, arta vindecării s-a îndreptat de la o concentrare exclusivă pe medicina externă, la un interes faţă de natura internă, mentală şi spirituală a unei persoane. Combinarea minţii, a corpului şi a spiritului în diverse practici de însănătoşire a condus la adoptarea unor tratamente diverse practicate în Orient şi în Occident Forţele unite ale medianei complementare şi ale spiritualităţii promit mai multă eficienţă în a-i ajuta pe oameni să vindece boli incurabile şi cronice, să rămână sănătoşi până la bătrâneţe şi să întârzie procesul de îmbătrânire. Pe lângă aceasta, spiritualitatea orientală şi înţelep-

poate ajuta să controlaţi ceea ce se întâmplă cu trupul vostru şi în interiorul acestuia. Din moment ce multe tratamente medicale complementare cer să fiţi conştient de rolul spiritului în vindecare, trebuie să întreprindeţi nişte paşi personali şi să unificaţi această credinţă şi acest spirit, cu corpul vostru. Pe scurt, este nevoie să vă manifestaţi fizic spiritul, să-l întrupaţi

O modalitate de a face aceasta, este să înţelegeţi personal modul în care corpul şi viaţa voastră reflectă energia chakrelor- tainelor-sefiroţilor. Această practică vă poate ajuta să daţi o formă energetică spiritului şi puterii voastre Divine personale interioare. De asemenea, va trebui să abandonaţi conceptul anacronic de părinte-copil, al unui Dumnezeu exterior, care funcţionează pe un sistem de recompense şi pedepse - moştenirea spirituală a erelor Berbecului şi Peştilor. Recunoaşteţi că, în fiecare gând şi acţiune a voastră, există o forţă Divină, că această forţă interioară vă conduce spre niveluri superioare de conştien-tizare. Ajungând să cunoaşteţi mai bine natura lui Dumnezeu, care este înăuntrul nostru, vi se dezvăluie propria putere înnăscută, care vă permite să deveniţi conştient de modul în care co- creaţi orice experienţă din viaţa voastră, inclusiv sănătatea.

Frica vine în conflict cu folosirea atentă a puterii voastre. Atunci când vă bazaţi alegerile pe frică, între voi şi Divinitatea voastră interioară intervine haosul. Ca să reduceţi susceptibilitatea la frică, viaţa voastră spirituală necesită atenţie şi trebuie cultivată. Nu puteţi să vă sporiţi puterea spirituală, făcând lucrurile ca de obicei - aşa cum nu puteţi nici să vă îmbogăţiţi talentele, culinare cântând la pian. Spiritul omenesc trebuie alimentat zilnic, printr-o practică spirituală cum ar fi rugăciunea sau meditaţia. Aceste practici hrănesc sistemul energetic şi ajută la unificarea minţii, inimii şi sufletului

Oricum, o practică spirituală nu este acelaşi lucru cu a trăi într-un mod sănătos. A urma o cale sau alta nu înseamnă

aţă. Oricum, un trai sănătos, chiar şi după cele mai stricte reguli, nu este o asigurare că nu se va dezvolta o boală - însă, cu siguranţă, reduce şansele ca acest lucru să se întâmple.

Un mod sănătos de viaţă vă ajută să învăţaţi mai multe despre ceea ce-i trebuie corpului vostru pentru a fi în formă fizică maximă, iar o practică spirituală vă ajută mai departe la înţelegerea rolului pe care Divinul îl joacă în viaţa voastră. Ea vă dezvăluie cărarea pe care vă este sortit să mergeţi. Cu toate că o practică spirituală poate să vă ajute spiritul să evolueze şi să vă îmbunătăţească starea generală a sănătăţii, ancorându-vă temeinic şi orientându-vă spre comportamente sănătoase şi nedistructive, nici aceasta nu poate garanta o sănătate perfectă.

Când o boală face parte din călătoria voastră spirituală, nici o intervenţie medicală nu vă poate vindeca, până ce spiritul nu începe să facă schimbările pe care boala era menită să le determine. Intervenţia medicală, modalităţile de vindecare complementare, schimbările în alimentaţie şi în stilul de viaţă, în general, pot fi de ajutor într-o anumită măsură şi sigur că ar trebui folosite. Dar, cea mai eficientă opţiune de vindecare, atunci când înfruntaţi o boală ca pe o provocare spirituală, este să vă bazaţi pe ideea că practica voastră spirituală vă aduce introspecţia de care aveţi nevoie. Practica voastră poate fi un mijloc de a îndura boala şi de a o vindeca prin creşterea puterii şi a înţelepciunii spiritului vostru - sau ea vă poate pregăti să lăsaţi viaţa să plece, dacă aceasta este voinţa Divină pentru voi. Este nevoie să vă reorientaţi credinţa, dinspre tărâmul fizic spre cel spiritual.

Cei care au reuşit să facă această tranziţie pot să devină surse mari de inspiraţie pentru alţii. Examinând cum s-au descurcat ei cu crizele lor, putem să căpătăm o perspectivă asupra felului în care să ne gestionăm propria criză. Cardinalul Joseph Bemardin, care a fost timp de mulţi

puţin ultimii doi ani care i-au precedat moartea, din perspectiva celor trei forme de putere discutate în capitolele anterioare. La vremea respectivă, Cardinalul a călătorit prin toate cele trei feluri de putere, cu o viteză accelerată.

La începutul anilor 1990, un tânăr a afirmat public faptul că fusese exploatat sexual de Cardinalul Bemardin. Deşi Cardinalul a negat ferm aceste învinuiri, acuzaţiile au generat uriaşe investigaţii, suspiciuni şi critici, mai ales având în vedere numărul de scandaluri sexuale care zguduiseră preoţimea romano-catolică, în anii precedenţi. Cardinalul a făcut tot posibilul să înfrunte aceste acuzaţii cu demnitate. Răspunsurile sale publice pentru acuzatorul lui nu au fost nici furioase, nici nu au arătat o falsă compasiune. în sfârşit, tânărul şi-a retras acuzaţiile, iar Cardinalul a făcut o declaraţie publică, spunând că nu-i purta pică şi că şi-a iertat acuzatorul Mai târziu, s-a întâlnit personal cu acel tânăr.

Dacă ar fi operat în virtutea puterii Tribale, Cardinalul Bemardin ar fi putut să aleagă să răspundă printr-o acţiune legală - un răspuns Tribal obişnuit, la un atac. Dintr-o perspectivă Simbolică, aceasta a fost experienţa „Iuda" a cardinalului - o trădare în public a tot ceea ce simboliza munca lui de o viaţă.

Curând după rezolvarea scandalului, Cardinalul a fost diagnosticat cu un cancer pancreatic. Cu toate că a lucrat la vindecarea bolii sale, ajungând la o stare de remisie la şase luni după diagnosticare, boala a revenit Cineva s-ar putea întreba, desigur, de ce un bărbat cu o asemenea credinţă şi putere spirituală n-a putut să-şi vindece boala şi ar putea sugera că spiritualitatea lui l-a abandonat Dar dacă, de fapt, Cardinalul a intenţionat să moară public, pentru a arăta că moartea poate fi un act de spiritualitate, la fel de mult ca si viața?

Boala Cardinalului ar putea fi interpretată Simbolic drept „răstignirea" lui. Tot ce i-a putut oferi lumea fizică - cea

cauza revenirii cancerului, el a ales să vorbească deschis despre frica sa de moarte şi despre credinţa sa - şi, treptat, despre acceptarea morţii. El a scris o carte, intitulată ***Darul Păcii [The Gift Of Peace],*** pentru a da speranţă şi curaj oamenilor care îşi înfruntă propria moarte, sau moartea unei persoane dragi. Dintr-o perspectivă Simbolică, acceptarea morţii sale este actul final de iertare şi de abandonare conştientă a vieţii sale în mâinile lui Dumnezeu. Parcurgând curajos culoarul înfricoşător al morţii, el le-a arătat altora calea prin acesta, ca o supremă practică a vindecării spirituale. Mesajul de speranţă pe care l-a lăsat în urmă rămâne un exemplu real, viu, al puterii spirituale. Putem chiar s-o numim „învierea" lui.

Faptul că vedem boala ca pe o provocare spirituală nu ne reduce şansele de vindecare, însă trebuie să înţelegem că spiritualitatea, în primul rând, este calea de a câştiga putere interioară, mai degrabă decât putere fizică. Vindecarea fizică poate, în mod cert, să o urmeze, dar dacă ea survine sau nu, ţine de destinul spiritual al unei persoane.

Odată, am cunoscut un fermier care făcea agricultură organică, pe nume Jerry, care nu putea să priceapă diferenţa dintre practica spirituală şi nevoia de a răspunde bolii cu un regim de vindecare. Jerry avea o fermă mică, astfel încât putea să-şi producă propria mâncare şi era şi un bucătar vegetarian expert De asemenea, mai era foarte preocupat şi de exerciţiul fizic şi îşi dotase o cameră din casa lui de la fermă cu echipament sportiv, pe care obişnuia să-l folosească două sau trei ore pe zi. Era o persoană foarte energică şi avea o personalitate caldă şi sociabilă. Cu toate astea, era şi nervos. Când le povestea oamenilor despre necesitatea de a învăţa un mod de viaţă organic, era foarte vehement împotriva celor care nu erau câtuşi de puţin conştienţi de problemele de mediu şi aduceau prejudicii planetei Modul lui pasionat de a aborda viaţa purta în sine o energie negativă, care 3 făcea să-i dispreţuiască pe cei care

îl cunoşteau. Prietenii lui i-au recomandat tot felul de vindecători cunoscuţi, la nivel local si naţional. A fost consultat de cel
puţin zece vindecători diferiţi, iar mulţi dintre aceştia i-au sugerat un program care presupunea să-şi alimenteze organismul cu mai mult fier şi aminoacizi, ceea ce presupunea să consume carne roşie. Jerry a refuzat categoric. Pentru el, să mănânce came însemna o violare a stilului său de viaţă şi a spiritualităţii sale. Recomandările vindecătorilor l-au înfuriat, implicând ideea că alegerea lui în materie de nutriţie, de-a lungul atâtor ani, fusese inadecvată. Prietenii lui Jerry l-au încurajat să facă schimbarea în regimul alimentar, fie şi doar temporar, ca să vadă dacă, în realitate, ar putea să existe vreo diferenţă. Ei îi spuneau mereu că putea oricând să revină la stilul său de viaţă vegetarian, după ce va fi din nou sănătos. Dar Jerry credea că dedicarea lui pentru un stil de viaţă natural era expresia lui spirituală şi ar fi trebuit să fie suficient pentru a-i readuce sănătatea. Nu putea renunţa la a fi o voce dedicată apărării mediului, despre care credea că este singura cale spre conştiinţă.

Cu trecerea timpului, starea lui Jerry s-a înrăutăţit. Prietenii fi implorau să caute ajutorul celor care aveau cunoştinţe despre spiritualitate, ca să-l ajute să rezolve furia profundă pe care o trăia. Jerry simţea că Dumnezeu fi trădase, trimiţându-i această boală şi că nici un îndrumător spiritual nu-i putea explica de ce modul lui sănătos de viaţă i-a adus un cancer incurabil, pe când alţii, care trăiau fără a fi conştienţi nici un pic de alimentaţia lor, nu aveau nici o problemă. Dilema i-a măcinat gândurile, până ce a devenit o obsesie extrem de negativă, strămutându-i atenţia de la propria vindecare.

În cele din urmă, Jerry s-a stins din viaţă, crezând, până în ziua morţii sale, că îşi irosise viaţa, pentru că toate cele în care crezuse el, inclusiv „Dumnezeul pământului", au dat greş când a fost vorba despre vindecarea lui. Viaţa lui Jerry, spre deosebire de cea a Cardinalului Bemardin, ne aduce

dacă Jerry ar fi urmat o practică de rugăciune alături de grădinăritul lui meditativ şi de exerciţiile fizice, nu s-ar mai fi îmbolnăvit de cancer, sau că ar fi fost în stare să-şi vindece boala. O practică spirituală reflexivă şi adevărată, însă, i-ar fi oferit o introspecţie, o autoanaliză foarte diferite cu privire la provocarea lui pe plan fizic. Ar fi putut să fie în stare să vadă că avea la dispoziţie o întreagă varietate de alegeri emoţionale şi psihologice.

Dată fiind convingerea profundă a lui Jerry că grădinăritul organic, în sine, era o practică spirituală, el ar fi putut să introducă o formă de meditaţie conştientă în rutina zilnică a grădinăritului, sau ar fi putut fi înclinat să petreacă mai mult timp în acţiuni fizice de rugăciune. Ar fi putut să-şi dea seama că furia nu reprezintă calea de a-i inspira pe oameni să înţeleagă nevoia de a vindeca pământul. Şi ar fi putut chiar să ajungă să-şi vadă provocarea dintr-o perspectivă Simbolică, remarcând că trăia în aceeaşi toxicitate ca şi pământul pe care se străduia din greu ca să-l cureţe. Această înţelegere i-ar fi putut da lui Jerry posibilitatea să lupte cu mai multă forţă împotriva bolii - fie şi numai ca să devină un lider în probleme de mediu, mai puternic şi înarmat cu o capacitate de introspecţie şi cu o inspiraţie mai profunde.

Pentru vindecare este nevoie să fiţi dispuşi să faceţi schimbări în modul vostru de viaţă, atât pe plan fizic, cât şi spiritual. Schimbările sănătoase ale modului de viaţă şi practica spirituală sunt drumuri paralele, care duc spre acelaşi scop şi care trebuie parcurse în fiecare zi. Unul dintre participanţii la seminariile mele, Jeff, a reuşit să parcurgă ambele drumuri cu succes. La vârsta fragedă de 24 de ani, Jeff a fost diagnosticat cu o problemă la inimă. La momentul respectiv, practica sport şi body-building în mod activ şi abia începuse o afacere în domeniul calculatoare. Diagnosticul lui a fost că, în esenţă, el avea o „gaură" în inimă, lucru care a fost normal să-i şocheze pe toţi.

spunea el, „Nu-mi aduc aminte ca la vremea aceea să fi avut măcar un cuvânt spiritual în vocabularul meu." într-o noapte, pe când aţipea, Jeff a auzit o voce care spunea: „Ai încredere în mine." Când mi-a povestit despre acest incident, mi-a spus că vocea se auzea în acelaşi timp şi tare şi blând. A spus că singurul lucru la care se putea gândi era: „în cine să am încredere? Cine vorbeşte cu mine?"

A doua zi, Jeff nu putea să-şi ia gândul de la acea voce - şi nici în zilele următoare. După ce s-a gândit la această experienţă vreme de o săptămână, în timpul plimbării sale zilnice a trecut pe lângă o biserică. „Nici n-am fost atent cărui cult îi aparţinea biserica," îşi aducea el aminte. „Tot ce ştiu este că am intrat si m-am aşezat în strana din fată. M-am uitat la crucea ce 9 atârna pe perete şi am spus cu glas tare: «Tu eşti cel care mi-a vorbit?» Şi apoi, dintr-o dată, am ştiut că aşa era."

Jeff a plecat din biserică, purtând credinţa profundă că în ceea ce i se întâmpla lui era implicată o forţă Divină. A început un ritual zilnic de rugăciune şi s-a apucat să caute compania celor care „vorbeau pe limba spiritualităţii." Unul dintre cele mai surprinzătoare lucruri pe care le-a întâlnit printre oamenii pe care i-a cunoscut a fost că, atunci când şi-a împărtăşit experienţa de a fi auzit o voce în noapte, nimeni nu i-a pus la îndoială autenticitatea. De fapt, spunea el, oamenii au luat-o ca şi cum ar fi fost cel mai firesc lucru din lume.

Jeff a învăţat despre meditaţie şi vizualizare şi a găsit linişte şi o plăcere enormă în lectura multor cărţi pe teme spirituale. Cu toate că, înainte, nu se gândise niciodată că ar avea nevoie să-şi hrănească spiritul exact cum îşi hrănea şi corpul, el s-a decis să facă amândouă aceste lucruri, în fiecare zi. Astfel, a ajuns la un punct în care simţea că faptul că trăieşte sau moare nu mai era provocarea pe care o înfrunta. în schimb, ceea ce conta pentru el era cât de bine putea să facă faţă fiecăreia dintre opţiuni, fără să ştie ce îl aşteaptă în continuare.

astfel de cazuri era o raritate. Pe atunci, el ajunsese intr-un moment de mulţumire interioară profundă. „La serviciu, oamenii vin la mine ca să se calmeze," spunea el „Ei îmi spun că a sta de vorbă cu mine pare să u ajute să vadă lucrurile mai clar şi să nu se simtă atât de tulburaţi de micile incidente de peste zi. Mă simt ca un consilier sau ca un terapeut - ceea ce este frumos, deşi eu nu m-am aşteptat niciodată să joc acest rol. Sunt convins că îmi este sortit să-i ajut pe oameni exact în acest fel, dându-le, în tăcere, gânduri pozitive şi speranţa că mâine va fi o zi mai bună. Simbolic, acum cred că acesta este motivul pentru care boala mea a fost o boală a inimii. Eu cred că ea mi-a deschis inima."

BOALA, INTIMITATEA PERSONALĂ ŞI FRICA DE VINDECARE

Adevărata vindecare este una dintre cele mai înfricoşătoare călătorii pe care le poate întreprinde cineva. Sunt oameni cărora boala le poate oferi un sentiment de siguranţă fizică, ce le permite ca, uneori, să încetinească viteza cu care se mişcă sau li se schimbă vieţile. De asemenea, boala poate să ofere siguranţa de a nu fi nevoiţi să vă confruntaţi cu problemele interioare, sau să vă schimbaţi. Şi, după cum am observat mai devreme, atunci când vă îmbolnăviţi serios, puteţi să trăiţi experienţa de a primi grijă şi atenţie din partea altora, ceea ce altfel n-aţi putea primi. Toată această minunată grijă şi atenţie poate fi seducătoare şi poate să sădească îh voi credinţa că, dacă vă veţi face vreodată bine, veţi pierde toate aceste privilegii.

Am arătat deja că studiul arhetipurilor - aşa cum apar ele pe măsură ce ne auto-examinăm şi ne cercetăm modelele de viaţă - poate fi uşa către spaţiile cele mai mari şi mai strălucitoare ale conştiinţei umane. Totuşi, acum pot să recunosc faptul că nici eu însămi n-am simţit acest lucru, până ce boala nu m-a constrâns să mă confrunt cu propriile

În 1982 m-am mutat în New Hampshire, ca să ajut la pornirea Editurii Stillpoint După cum am menţionat în Capitolul 1, cei trei care am fondat compania am vrut să ne specializăm în editarea cărţilor care să ajute mişcarea conştiinţei umane să progreseze - însă pentru mine era un scop profesional, mai degrabă decât un angajament pentru o viaţă mai conştientă, înainte de a mă implica în domeniul sănătăţii holistice, lucram ca ziaristă la Chicago şi mă bucuram de o sănătate perfectă - deși duceam o viață nesănătoasă. Fumam, beam cafea cu kilogramul, nu făceam nici un fel de exerciţiu fizic şi nu mă gândeam deloc la ceea ce mâneam. Nu beam şi nici nu luam droguri, dar, având în vedere tot restul, cu siguranţă aveam destule toxine în organism şi fără ajutorul lor. La scurt timp după ce am ajuns în New Hampshire, am început să simt dureri acute în partea de jos a coloanei vertebrale. Ele au devenit atât de intense, încât uneori era nevoie să merg de două ori pe zi la terapeuta mea de chiropractică. încă îi mai sunt recunoscătoare pentru că şi-a redus onorariul pentru mine, pentru că mergeam atât de des - un fel de bonus pentru cantitate.

În afară de asta, mai aveam parte şi de dureri de cap fără sfârşit - migrene, sinuzită şi dureri de cap din cauza stresului. Unele durau o zi - altele, o săptămână. îmi aduc aminte în mod deosebit de o durere de cap care a durat cinci săptămâni, fără să mă lase nici un minut Credeam că este cea mai rea durere de genul ăsta de care am avut şi voi avea vreodată parte, dar m-am înşelat Câţiva ani mai târziu, am avut o durere de cap care a durat continuu, efectiv, din luna mai până la sfârşitul lunii august Apariţia acestui tipar de durere de cap a dus şi la un sindrom de oboseală cronică, care acum nu mă mai surprinde, din moment ce toţi trei lucram, practic, neîntrerupt ca să punem compania pe picioare. Ca rezultat al timpului îndelungat pe care fi petreceam în acest scop şi a durerii pe care o simţeam, programul meu de somn a devenit ciudat Deseori, petreceam ju-

alte zece sau douăsprezece ore, bând nenumărate căni de cafea, ca să mă ţină pe picioare.

Aproximativ în această perioadă, stereotipul „copilului rănit" a devenit cunoscut prin cărţi şi pe piaţa celor interesaţi de psihologie. Ascultam mereu oamenii descriindu-şi copilul interior şi punând modelele lor de comportament pe seama rănilor pe care acesta nu le-a procesat încă. Credeam că erau cu toţii nebuni - şi, dată fiind înclinaţia mea pentru remarci brutale, aşa le şi spuneam adesea, câştigându-mi, astfel, reputaţia de persoană cu care să ***nu*** vorbeşti atunci când ești într-o criză.

Când sindromul de oboseală cronică a ajuns maxim, o prietenă de-a mea, foarte apropiată şi dragă, pe nume Sally, mi-a propus să mă ducă la un vindecător pe care îl ştia destul de bine. „Şi ce va face el pentru mine?", am întrebat, în felul meu tranşant. Mi-a spus că el putea să vindece oamenii cu mâinile. I-am spus ce cred despre acea propunere - iarăşi, într-un limbaj necioplit - şi am abandonat subiectul, până într-o zi, când n-am mai putut să mă ridic din pat Am sunat-o pe Sally în acea dimineaţă şi am rugat-o să-mi stabilească o programare, ca să mă întâlnesc cu vindecătorul ei. Am mai adăugat că va fi nevoie să mă ia de acasă, pentru că eram prea slăbită ca să conduc.

La o oră după discuţia la telefon, pornisem să ne întâlnim cu vindecătorul. Sally mi-a povestit tot drumul despre aptitudinile lui şi despre încrederea pe care o avea în el. Când am ajuns la cabana pe care şi-o instalase drept birou, el m-a chemat în camera unde îşi vedea pacienţii. M-a întrebat ce nu era în regulă, iar eu i-am spus că rămăsesem fără energie şi că, pur şi simplu, aveam nevoie să fiu „repornită". S-a uitat la ochii mei şi apoi s-a uitat deasupra capului meu. După ce a făcut aceeaşi mişcare cu ochii cam de trei ori, s-a lăsat pe spate în fotoliu şi şi-a încrucişat braţele. „Refuz să te ajut," m-a anunţat Apoi mi-a arătat uşa, afirmând că voi reveni să-l văd. I-am zis că o să vin când o

Sally a fost şocată când i-am spus ce mi se întâmplase. Pe drumul spre casă, ea a tot continuat să se scuze pentru comportamentul lui şi - deşi am asigurat-o că nu era vina ei - puteam să-i citesc sentimentul de culpabilitate pe faţă. Au urmat câteva minute de tăcere, după care Sally a zis cu o voce moale, „Eu cred că tu trebuie să intri în contact cu copilul tău interior." Cu siguranţă, acela era cam cel mai rău lucru pe care ar fi putut să mi-l spună - şi, categoric, la momentul cel mai nepotrivit

„Nu vreau să aud nimic despre prostia asta, despre copilul din interior!, aproape că am ţipat eu. „Copilul meu interior - m cazul în care există aşa ceva - nu este rănit Eu ***nu*** am avut o copilărie chinuită, nu provin dintr-o familie destrămată, părinţii mei încă se iubesc profund şi întotdeauna i-au iubit pe fraţii mei şi pe mine. Aşa că, ce anume ar fi putut să-l rănească pe acest copil interior?" Sally a sugerat că rănile apar sub multe forme în timpul copilăriei şi că, indiferent cât de fericită ar putea să pară copilăria mea, cu toţii ne alegem cu o rană, în anii noştri de început Am prevenit-o că mintea îi era plină de prostii şi i-am sugerat să-şi revină.

După ce m-a lăsat acasă, am mers în dormitor, m-am prăbuşit pe pat şi m-am cufundat în groapa de gunoi a autocompătimirii. Simţeam că aveam dreptul să-mi pară rău pentru mine, pentru că, pe de o parte, îmi petreceam viaţa încercând să-i vindec pe alţii şi să public nişte cărţi despre practici alternative de tratament, dar când eu aveam cea mai mare nevoie de ajutor, toată lumea alternativă mă părăsea.

Am rămas în gaura mea neagră de autocompătimire cam vreo zece zile după întâlnirea cu acest vindecător. Când Sally s-a simţit destul de în stare să-l întrebe de ce refuzase să mă ajute, el i-a comunicat că văzuse o prezenţă în spatele meu, care i-a spus să nu mă atingă. Această revelaţie bizară n-a contribuit prea mult la a-mi alunga groaza, atunci când mi-a spus-o Sally. însă, după câteva zile, un grup de studenţi care lucrau cu acest bărbat au aflat că, pe lângă aşa-zisa lui

lucru, am fost terifiată la gândul că, în chiar momentul în care eu credeam că fusesem abandonată, fusesem, de fapt, protejată. Totuşi, în ciuda acestui incident destul de semnificativ, tot nu eram în stare să mă vindec, iar sentimentul de autocompătimirea mi-a revenit curând.

În 1985, ca medic intuitiv nou venit pe piaţa afacerilor editoriale, începusem să primesc invitaţii în regiunea New Eng- land, ca să ţin prelegeri despre legătura dintre energie şi boală. La scurt timp după aceea, am fost programată să ţin un seminar pentru un grup minunat de dentişti, în partea de nord a regiunii New Hampshire. Stilul meu de a preda include folosirea de studii de caz şi de anecdote de la oameni cu care am lucrat, dar, fiindcă experienţa mea cu alţii era minimă la acel moment al carierei mele, le-am vorbit despre bolile mele personale. Un dentist deosebit de perspicace a ridicat mâna, după ce vorbisem despre mine o vreme. „Cum se face," a întrebat el, „că cineva de vârsta dumneavoastră are atât de multe boli de copilărie?"

Am simţit imediat ca şi cum acest copil interior - acela pe care crezusem că nu l-am avut niciodată - ar fi sărit afară direct din plexul meu solar, m-ar fi privit drept în ochi şi mi-ar fi râs m faţă, ca şi cum ar spune: „Şi în tot acest răstimp, ai crezut că tu erai cea care îţi conduceai viaţa! Ei bine, drăguţă, mai gân- deşte-te.“ Am fost în acelaşi timp uluită, supărată, confuză şi intrigată. După ce s-a terminat seminarul, am reflectat la această experienţă şi la semnificaţia ei. Încet-încet, am aruncat o privire serioasă înspre copilul meu interior şi am putut observa zone din viaţa mea care aveau nevoie să fie mai mult explorate.

însă durerile mele de cap s-au prelungit până spre sfârşitul anilor ‘80 - credeam că nu voi mai scăpa niciodată de ele. în tot acest răstimp, le predam tot mai multor oameni, care veneau din toată ţara, la seminarii cu audienţă tot mai numeroasă, iar tema mea principală era că orice boală poate fi vindecată. Pe când spuneam aceste cuvinte cu

stare de conflict profund cu el însuşi. Deşi credeam cu adevărat în ceea ce predam, păream să nu mă pot conecta la puterea care stă la baza cuvintelor şi a ideilor mele. Mă simţeam puţin cam ca savanţii din India, cunoscuţi ca ***pândiţi,*** care studiază şi interpretează scripturile hinduse şi toate subtilităţile practicii mistice, dar rareori caută realizările despre care predau. Cu alte cuvinte, nu eram în stare să fac vindecarea să funcţioneze în cazul meu.

Apoi, în august 1988, a trebuit să trec printr-o intervenţie chirurgicală relativ simplă, la nas. M-am întors în oraşul meu de baştină, Chicago, pentru operaţie, pentru că aveam nevoie de odihnă. Ştiam că după operaţie aveam să arăt ca şi cum aş fi fost bătută şi simţeam că era înţelept să stau cu părinţii mei, pe perioada recuperării. La două săptămâni după operaţie, care s-a încheiat cu succes, m-am întors la ferma mea din New Hampshire. Imediat după ce-am intrat pe poarta principală a început să-mi sângereze nasul, la început mai încet Mi s-a părut straniu, din moment ce nu-mi cursese niciodată sânge din nas, nici măcar în copilărie. Sângerarea s-a transformat în hemoragie, sângele curgând din nas şi în jos, pe gât. Am fugit la baie şi am vomitat; era sânge peste tot pe pereţi şi pe podea. Mi-am chemat vecinii, pe Karol şi Ray, care m-au luat la ei acasă, m-au întins pe canapeaua lor şi mi-au dat un castron enorm, ca să adun sângele care curgea din mine. Karol mi-a zis, cu vocea ei cea mai maternă şi dulce: „Acum relaxează-te, scumpo. Nu moare nimeni niciodată de la o hemoragie nazală."

Însă după ce sângerarea a continuat timp de patruzeci şi cinci de minute, l-am auzit pe Ray şoptindu-i lui Karol: „Trebuie să chemăm o ambulanţă." Până să sosească maşina, eu eram prea slăbită ca să mă mişc. M-au dus până la salvare şi două femei erau deja în spate, aşteptând să aibă grijă de mine pe drumul spre spital. Deja trebuia să stau în şezut pentru că mă înecam cu sângele care îmi curgea în gât

Pe când mi se întâmpla asta, am auzit-o pe una dintre

La acea remarcă, m-am uitat afară prin geamul maşinii şi apoi capul mi-a căzut în bolul cu sânge din poală. Deodată, m-am simţit plutind în afara maşinii, uitându-mă înăuntru la aceste femei, cum încercau cu disperare să-mi ridice capul din bol. Ştiam cumva că fie eram moartă, fie aveam o experienţă în prejma morţii. Plutind pe lângă maşină, am mers tot mai departe şi mai departe de Pământ, până când am rămas suspendată în spaţiu. Dintr-o dată, m-am simţit îmbrăţişată de o prezenţă iubitoare şi ciudat de familiară, care mi-a spus că nu era încă timpul pentru mine să revin acasă şi că trebuia să mă întorc, pentru că mai aveam treabă de făcut

Mi s-au arătat nişte imagini cu ceea ce mă aştepta în continuare, deşi erau vagi şi păreau aproape ca privite prin aer. Cum mă pregăteam să mă întorc înapoi - presupunând că mă întorceam, de fapt, înapoi - puteam să-mi văd corpul, dar acum el arăta cât un bob de nisip. Plutind prin spaţiu, am simţit de parcă eram de dimensiunea infinităţii înseşi - şi atunci am pus întrebarea evidentă: „Cum mă voi întoarce din nou în acel corp? Nu voi încăpea în el.“

Imaginea unui duh intrând într-o sticlă îmi licări prin conştiinţă şi, chiar în acea clipă, am fost trasă ca de un magnet înapoi în corpul meu, iar eu am gândit:, Asta este ceea ce reprezintă imaginea unui duh în sticlă? E spiritul care intră în corp?"

După acea experienţă, am privit şi mai serios la copilul meu interior. Mi-am dat seama că motivul pentru care nu voiam să mă duc în interior era pentru că îmi era frică de sentimentele vechi, ca şi cum să mă uit în interiorul meu era la fel cu a descuia o cutie îngropată de mii de ani. Diferite imagini îmi apăreau în conştiinţă. Visele mi s-au transformat din unele de-a dreptul obişnuite, care prelucrau evenimente zilnice, la imagini văzute de un copil înfricoşat, care încearcă să păşească cu încredere printr-o lume a adulţilor. Treptat, am realizat că mă simţisem astfel toată viaţa mea

că joc rolul „copilului" în majoritatea relaţiilor mele care funcţionau. Nu ştiam nimic despre ce înseamnă limitele personale şi, deseori, răspundeam cu remarci sarcastice la situaţiile provocatoare - o metodă de comunicare infantilă, pe care am dezvoltat-o pentru că încă nu învăţasem să-mi susţin răspicat punctul de vedere. Am văzut, totuşi, că pentru a-mi vindeca problemele fizice, trebuia mai întâi să mă confrunt cu copilul meu interior şi să vindec modelele de frică pe care le reprezenta acest arhetip în propria mea conştiinţă.

Nu vroiam să fac această muncă interioară - în primul rând, pentru că ştiam că nu va fi uşor, iar în al doilea, pentru că aveam mult de călătorit ca să ajung la capătul cursei.

La momentul scrierii acestei cărţi, încă nu am ajuns la capăt, dar sunt la mare distanţă de început Prin această experienţă, m-am conectat, în sfârşit, la energia vindecării, ce păruse atât de imposibil de atins timp de atât de mulţi ani. Mai mult decât să cred în existenţa energiilor arhetipale, acum ştiu că ele există cu adevărat Ştiu că ele nu sunt doar lucruri abstracte, pe care le-am inventat ca să descriem forţele imaginare ce lucrează în noi. Aceste energii foarte reale există în fiecare gând şi în fiecare experienţă a noastră.

Multora dintre noi le este frică - aşa cum mi-a fost şi mie - să rămână singuri cu Şinele lor lăuntric. Pe cât de copleşitoare şi de umilitoare este, pe cât de lămuritoare şi de înspăimântătoare poate să fie, o astfel de intimitate este - totuşi - o experienţă care se pare că este esenţială pentru vindecare. Dacă nu altceva, vindecarea necesită sinceritate personală - şi puţine lucruri sunt mai intime decât asta.

CONDIŢIILE ÎNSĂNĂTOŞIRII

Cunoscându-mi propria împotrivire, pe drumul vindecării am hotărât să-i întreb pe participanţii de la un seminar următor cât de important era pentru ei să se însănătoşească. La început, toţi au răspuns cu entuziasm că

gerii acestui scop. Dar au răspuns atât de repede şi cu atâta ardoare, încât ştiam că ceva nu e în regulă; răspunsul lor fusese mental, nu autentic şi emoţional. Nivelul emoţional ne dezvăluie adevăratele sentimente.

Am hotărât să-i testez, cerându-le să descrie mai exact posibilele schimbări pe care ar fi dispuşi să le facă în modul lor de viaţă, pentru a se vindeca. Vindecarea îşi are preţul său - la fel ca şi încercarea de a înţelege natura propriei tale conştiinţe. în multe privinţe, preţul însănătoşirii este similar cu răspunsul la o altă întrebare pe care aş fi putut să o pun: „La ce sunteţi dispuşi să renunţaţi, ca să-L întâlniţi pe Dumnezeu?" Lui Avraam i s-a cerut să-şi sacrifice fiul. Cerinţa de a renunţa la ceva simbolizează acordul nostru de a abandona supunerea noastră faţă de dimensiunea autorităţii fizice; este testul încrederii noastre m Divinitate. Acest test apare, iar şi iar, de fiecare dată când întâlnim o nouă provocare în viaţa noastră. Noi nu suntem testaţi doar o singură dată, ci suntem confruntaţi permanent cu întrebarea: „Care este lumea în care ai încredere - a ta, sau a Mea?" Având-o în minte, am pus grupului o serie de întrebări, investigând nivelul de angajament al fiecăruia.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă schimbaţi locul de muncă, aţi face-o?" Cei mai mulţi participanţi au răspuns da.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă mutaţi în altă parte a ţării, aţi face-o?" Din nou, cei mai mulţi au răspuns afirmativ.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă schimbaţi majoritatea atitudinilor faţă de ceilalţi şi faţă de voi înşivă, aţi face acest lucru?" Aici, grupul a devenit mai selectiv şi s-a gândit un pic mai mult. Răspunsurile au variat mai mult de data aceasta; unii oameni au spus că nu credeau că atitudinile lor trebuiau să se schimbe chiar aşa de mult Alţii au spus că, dacă era nevoie de o schimbare de o aşa natură, ei ar încerca să o facă.

„Dacă vindecarea ar necesita să vă schimbaţi toate obiceiurile fizice, restricţionând ceea ce puteţi să mâncaţi şi

Din nou, oamenii au răspuns diferit Unii au spus că n-ar vrea să renunţe la anumite lucruri şi nu vedeau de ce ar trebui să o facă. Iar când a venit vorba despre un program zilnic de exerciţii, câţiva au spus că, oricât de mult le-ar fi plăcut să o facă, le lipsea timpul necesar.

„Dacă vindecarea ar necesita să fiţi singuri pentru o perioadă lungă de timp - poate să vă retrageţi un timp mai îndelungat, dându-vă posibilitatea să vă confruntaţi cu partea din umbră a propriei voastre persoane - aţi face acest lucru?" De data aceasta, răspunsurile au devenit mai interesante. De fapt, unii participanţi au devenit defensivi: ‚De ce ar trebui să fac aşa ceva?’, voiau ei să ştie. Alţii au zis, pur şi simplu, ***nu*** - ei n-ar face asta - ca şi cum s-ar fi temut că un răspuns pozitiv i-ar fi programat automat pentru o retragere de trei luni, imediat după seminar.

„Dacă vindecarea naturii voastre emoţionale şi psihice ar necesita să trăiţi experienţa unei boli fizice - probabil una lungă şi dificilă - ca mijloc de a lua legătura cu aceste părţi din voi, aţi accepta această provocare?" Majoritatea au răspuns ***nu.*** Unii au spus că ***poate,*** dacă n-ar avea de ales. Doar o singură persoană a răspuns:‚Absolut"

„Dacă obiectivul însănătoşirii ar necesita să pierdeţi tot ceea ce vă este familiar - casă, soţ/soţie, serviciu, ce aţi spune atunci?" De data aceasta, grupul a rămas tăcut Nimeni nu voia să răspundă. Ştiam că erau înspăimântaţi. Când i-am întrebat de ce le era frică, unii au răspuns încet, cu întrebări care se stingeau de la sine: „De ce vindecarea unei boli necesită atât de multe pierderi şi atâta muncă? De ce nu poate fi uşoară?"

Scopul meu când puneam aceste întrebări, le-am spus, nu era să-i sperii şi nici să fac astfel încât acea călătorie spre sănătate să pară a fi un pat de cărbuni încinşi. Scopul era să ilustrez că există în noi - fie că ne dăm seama sau nu - termenii în care vom avansa cu vieţile noastre, inclusiv în ceea ce priveşte scopul de a vindeca o boală. Să dea un răspuns la aceste întrebări - chiar şi într-un moment în care

ginaţi-vă cum v-aţi simţi dacă ***ar trebui*** cu adevărat să faceţi faţă acestei provocări. Măcar asta puteam să le spun cum este.

O femeie, pe nume Meg, pe care am consultat-o de curând, suferea de o durere puternică şi constantă în partea de mijloc a spatelui. De asemenea, avea o senzaţie de arsură în ambele coapse, care era atât de violentă, încât îi provocase ceva ce arăta ca o arsură de gradul trei. Picioarele i se umflaseră în aşa hal, încât nu mai putea să meargă. Când am vorbit, avea vocea slăbită şi se vedea că plânsese. I-am făcut o citire şi am simţit că tocmai trecuse printr-o despărţire de un bărbat de care era foarte îndrăgostită, cineva pe care miza să-i fie partener de viaţă. Simbolic, persoana aceasta reprezenta o persoană pe care se putea „sprijini". într-un fel destul de confuz, Meg a confirmat acest lucru, zicând că ***da,*** tocmai se despărţise de un bărbat cu care se vedea de doi ani de zile şi că, ***da,*** ea sperase că relaţia lor va duce la căsătorie - dar nu era prea sigură. După care, am întrebat-o dacă se simţise nepotrivită din punct de vedere sexual în relaţie, căci dilema ei părea să conţină un sentiment extrem de nepotrivire. A spus că nu se simţise niciodată în acel fel. I-am răspuns că trebuia ca situaţia să conţină, pe undeva, o senzaţie de profundă nepotrivire, având în vedere localizarea durerii ei de spate şi arsura intensă pe care o simţea în picioare. Atunci ea a spus: „Nu aveam suficienţi bani pentru el. El voia o milionară, iar eu abia de puteam să-mi plătesc facturile.

în ciuda atitudinii lui şi a bolii ei, Meg încă se mai vedea cu acel bărbat. „Vine în fiecare zi să vadă cum mă simt, zicea ea, „iar eu am nevoie ca el să facă acest lucru, pentru că nu mai am pe nimeni care să poată să mă ajute, acolo unde locuiesc.

I-am oferit lui Meg un profil al „condiţiilor* pe care le-ar putea necesita vindecarea ei, în frunte cu mutatul din comunitatea în care nu avea sprijinul familiei sau al

Atunci am întrebat-o dacă ea credea că însănătoşirea însemna că acest bărbat nu va mai avea motive să o viziteze. Răspunsul lui Meg a fost atât de rapid, încât nu cred că şi-a dat seama ce a spus: „Nu pot să mă însănătoşesc. El m-ar părăsi şi ar găsi pe altcineva - şi atunci ce mă fac eu?“

Am rugat-o pe Meg să încerce să se uite Simbolic la situaţie, să-şi imagineze că fostul ei prieten reprezenta frica ei de a sfârşi singură la bătrâneţe, întrucât avea deja peste cincizeci de ani. I-am sugerat că, înfruntând această frică şi învăţând că poate să se bazeze pe sine, se va simţi mai încrezătoare şi mai sănătoasă. Atunci ar putea să atragă lângă ea şi un partener de putere egală. Am rugat-o să-şi imagineze că trăia mitul „domnişoarei îndurerate, în aşteptarea cavalerului ei în armură strălucitoare," care va veni şi o va lua la castelul său bine păzit Apoi, în loc să-l vadă pe fostul ei prieten în postura de cavaler, să se vadă pe sine în acel rol.

Ea nu putea să se vadă Simbolic pe sine sau pe fostul ei partener în acel mod. „El nu e în imaginaţia mea," spuse ea. „El este real. La ce bun mi-ar servi să mi-l imaginez Simbolic?"

Meg era atât de profund ancorată în conştiinţa Tribală, încât puteam să comunic cu ea doar folosind limbajul Tribal, aşa că i-am propus să se mute „temporar" la o rudă care ar fi putut să o ajute să-şi îngrijească spatele până se va însănătoşi, cu toate că fraţii şi surorile ei trăiau în alte state. Ea a zis că se va gândi, consolată de cuvântul ***temporar.***

Nu toţi sunt atât de îngrădiţi de energia lor Tribală. Un bărbat, pe nume Tod, mi-a scris că, după ce mi-a ascultat prelegerile despre condiţiile pe care le punem pentru vindecare, a început să-şi analizeze serios propriile condiţii. Analizându-se pe sine, Tod şi-a dat seama că, probabil, într-o oarecare măsură, cancerul său de prostată fusese creat de frica lui ca familia să nu afle că el era homosexual. întotdeauna ţinuse în secret această parte a vieţii lui şi simtea că dacă familia lui ar fi aflat. le-ar fi fost rusine de el.

tatea sa şi că, până nu dădea totul pe faţă, frica interfera cu propria sa vindecare.

Astfel, Tod şi-a chemat familia la cină, iar după cină i-a întrebat dacă exista vreo situaţie în care ei nu l-ar mai iubi. Ei au fost şocaţi de întrebare, iar sora lui spuse,,Adică, vrei să spui, dacă te-am mai iubi dacă ne-ai spune că eşti homosexual?"

Tod a fost complet uluit de răspunsul ei şi de modul degajat în care l-a spus.

„Da," a spus el, „exact asta vreau să spun!"

„Şi după aceea," îmi scria Tod, „sora mea a zis, «Oo, păi noi am ştiut dintotdeauna. Nu e mare lucru. Mai vrei să ne spui şi altceva? Adică, vreau să spun, jefuieşti bănci, sau altceva?». Am început să râd şi să plâng în acelaşi timp. Am simţit cel mai uriaş val de iubire şi de recunoştinţă pentru familia mea. Nu pot să vă spun cât de mult uni iubesc părinţii şi pe nebuna de so- ră-mea. Iar după aceea, m-am simţit ca şi cum vindecarea corpului meu va fi la fel - ca să folosesc vorbele surorii mele, «nu mare lucru»."

Nu putem să vindecăm bolile serioase şi cronice fără să schimbăm nimic din modelul nostru de viaţă, iar frica este, fără îndoială, cea mai înfricoşătoare provocare în vindecare. Desigur, nu toate schimbările sunt grele, înfricoşătoare sau dureroase. De fapt, multe sunt destul de plăcute, cum ar fi să-ţi conduci viaţa către un ritm mai puţin agitat şi să-ţi acorzi mai mult timp liber. Adoptarea unui program regulat de exerciţii şi o alimentaţie sănătoasă pot fi, de asemenea, plăcute, de vreme ce aceste activităţi devin o parte naturală a vieţii. însă, toate aceste schimbări sunt fizice sau Tribale.

Frica nu apare, până ce nivelul de schimbare pătrunde pe tărâmul Individual. Atunci trebuie să cercetăm ce anume nu funcţionează pentru noi, la nivel emoţional, psihologic şi spiritual. La acest nivel, începem să avem o abordare

care, cel mai grăitor răspuns a venit din partea unei femei, pe care o voi numi Marta.

„Aş vrea să nu fiu nevoită să lucrez toată ziua," a spus ea, „căci îmi place foarte mult timpul meu liber. Şi mi-ar plăcea să am vacanţe lungi în fiecare an. De asemenea, mi-ar plăcea să pot să călătoresc mult, pentru că acesta este unul dintre lucrurile mele preferate. Şi, desigur, n-aş vrea să văd cum căsătoria mea se destramă, sau să fie nevoie să-mi părăsesc copiii. Consider asta total inacceptabil." Majoritatea lucrurilor pe care le-a enumerat nu erau aspecte ale vieţii ei, pe care le-ar fi sacrificat pentru vindecare, ci dorinţe pentru lucruri pe care nu le avea.

După ce Marta a terminat, cei mai mulţi participanţi au sărit cu tot felul de comentarii asemănătoare, spunând că nu erau dispuşi să renunţe la multe pentru vindecare. Modul ei direct şi plat de a spune lucrurile le dăduse permisiunea să se dezică de răspunsurile pozitive pe care le dăduseră, într-o doară, mai devreme. Erau uşuraţi să poată să evite posibilitatea înfruntării unor alegeri grele. Din păcate, nu puteţi să vă impuneţi propriile condiţii şi proprii termeni pentru vindecare. Pentru a găsi adevărata cale de vindecare, este nevoie de totul sau nimic. Dacă puneţi condiţii pentru vindecare, tot ce puteţi să obţineţi este vindecare condiţionată.

DEPENDENŢA ŞI PRESUPUNEREA CĂ ALTCINEVA POATE SĂ O FACĂ ÎN LOCUL VOSTRU

Prin natura noastră, noi suntem creaturi dependente - ceea ce nu este cu totul rău. E o alinare să ştim că putem să ne bazăm pe alţii şi că ei pot să conteze pe noi. învăţăm acest lucru ca fiinţe Tribale, adunându-ne în jurul membrilor mai slabi, ca să-i protejăm. Totuşi, vindecarea este una dintre

ofere ajutorul, dar numai persoana bolnavă poate să facă lucrarea cea mai grea şi mai profundă.

Atitudinile pozitive pe care le au oamenii faţă de voi în timpul vindecării voastre, pur şi simplu nu sunt suficient de puternice ca să vă îmbunătăţească starea fizică a corpului - mai ales dacă sunteţi doborâţi de fricile pe care le poate genera o boală, sau dacă o abordaţi în mod pasiv. O femeie pe care am întâlnit-o la un seminar suferea de lupus şi de o depresie gravă. I-am vorbit despre nevoia de a salva un anumit nivel de speranţă. „Las partea de speranţă pe seama prietenilor mei şi a bisericii," a spus ea. „Eu am destule de făcut - fie şi numai că trebuie să mă trezesc în fiecare dimineaţă."

Acesta este un exemplu clasic al unei persoane care se bazează pe voinţa Tribală, ca să-i facă lucrarea ei interioară. Cu toată alinarea pe care o pot aduce prietenii şi familia, acea putere este diminuată, atunci când cel care o primeşte nu încearcă să se ajute singur.

într-o altă situaţie, i-am sugerat unui bărbat care se lupta cu un cancer de prostată şi cu o depresie, să-şi aloce o oră pe zi, care să fie „ora depresiei". în timpul acestei ore, i-am spus, trebuia să-şi dea voie să plângă, sau să strige, sau să lovească într-o saltea - orice, care să elibereze furia, frica şi supărarea care u alimentau depresia. Dar, după acea oră, să intre în rugăciune, în meditaţie, sau să citească lucrări pline de inspiraţie, ca să revină într-un loc al speranţei.

În acest fel, atunci când avea să-şi întâlnească prietenii şi familia, pentru sprijinul lor iubitor şi pozitiv, el ar fi fost mult mai capabil să absoarbă energia puternică pe care ei o transferau înspre el.

Oricât de mult ne-am dori ca alţii să poată să ne „ia patul în spate şi să umble", în locul nostru, ei nu pot să o facă. Putem să fim deschişi, să primim iubirea şi sprijinul altora, dar lucrarea efectivă care trebuie făcută poate să

TRATAMENTELE COMPLEMENTARE

La diagnosticarea unei boli, este de înţeles că acest lucru poate să producă o mare confuzie. Ca şi atunci când vă treziţi într-o ţară străină, spre care nu ţineţi minte să fi pornit în călătorie, s-ar putea să simţiţi că nu ştiţi ce să faceţi, sau la cine să vă duceţi, pentru ajutor. O minte închisă nu este de folos. Fiţi deschişi la orice opţiune care vă poate ajuta. De la apariţia posibilităţilor holistice de a aborda vindecarea, adoptarea unei atitudini negative faţă de medicina alopată a devenit populară în cercurile interesate de metodele de vindecarea alternativă.

De fapt, mulţi oameni care sunt implicaţi într-un program de vindecare alternativă manifestă ostilitate faţă de orice sprijin din partea medicinei convenţionale. Pe termen lung, aceasta poate fi o greşeală. Sentimentele negative puternice sau frica faţă de medicina alopată nu sunt un motiv suficient de bun pentru a o elimina ca posibilitate. Eforturile voastre de vindecare pot sfârşi ca încercări de a fugi de medicina convenţională, mai mult decât nişte încercări de a vă îndrepta spre remedierea sănătăţii. Dacă hotărâţi să mergeţi pe calea holistică, trebuie să faceţi aceasta după o cercetare serioasă a întregului spectru de opţiuni disponibile, în ambele zone ale medicinei. Dar ţineţi minte că, în multe cazuri, cel mai eficient lucru de făcut este să combinaţi ce este mai bun în ambele lumi.

În orice caz, imaginea medicinei alopate ca duşman nu mai este valabilă şi nici folositoare. Deşi, iniţial, instituţia medicală s-a împotrivit modalităţilor de vindecare alternative, ea a cunoscut o transformare majoră în ultimii ani, deschizându-se către reflexologie, chiropractică, masaj şi acupunctură, folosirea vitaminelor, enzimelor, aminoacizilor şi a altor suplimente alimentare şi folosirea tratamentelor alimentare pentru a combate radicalii liberi - elementele din corp care susţin dezvoltarea bolii. Din fericire, medicina alopată şi cea complementară au început să-şi unească forţele, într-un mod care oglindeşte fuziunea contrariilor.

avantajul unei varietăţi mult mai largi de energii vindecătoare, din care să alegem.

Vorbind despre alegeri, cea mai înţeleaptă decizie pe care puteţi s-o luaţi după primirea unui diagnostic iniţial este să faceţi rost de o a doua şi chiar a treia opinie profesională. Ţineţi minte că fiecare medic are o modalitate diferită de tratare a fiecărei boli, astfel încât şansele sunt ca fiecare dintre ei să aibă păreri oarecum diferite. Deşi, iniţial, această diversitate poate să facă mai dificilă luarea unei deciziei, pe termen lung este mai folositoare - pentru că a avea o varietate de opţiuni reprezintă speranţa. în cazul meu personal, pe când căutam ajutor pentru durerile mele epuizante de cap, am cunoscut un medic ce era „expert" în tratarea afecţiunilor sinusurilor. După ce m-a examinat, el a spus - şi îl citez direct: „Nu pot să fac nimic pentru dumneavoastră. Nu aveţi la ce să vă mai aşteptaţi, decât la o viaţă de durere neîncetată."

Dacă l-aş fi ascultat pe el, aş fi fost distrusă, ca să nu mai menţionez că vorbele lui ar fi contribuit la implantarea unei gândiri extrem de negative în conştiinţa mea.

În schimb, am hotărât să verific alte surse din sfera terapeuţilor - atât alopate, cât şi holistice - iar apoi am combinat ce a fost mai bun din amândouă domeniile, pentru programul meu de tratament în cele din urmă, urmând sfatul unui medic minunat şi al unui chiropractician talentat, am găsit o cale de ieşire din starea care mi-a pricinuit ani de durere. însă a fost nevoie să caut dincolo de pronosticul primului medic.

Acea experienţă m-a învăţat cât de susceptibili suntem la opiniile aşa-zişilor experţi; o opinie este doar percepţia unei persoane şi n-ar trebui niciodată luată drept „ultimul cuvânt", în nici o situație.

Puse în faţa diagnosticului unei tumori la sân sau la ovare, multe femei adoptă poziţia de a nu vrea să fie „tăiate" prin operaţie. Cindy, o femeie pe care am întâlnit-o acum câţiva ani, a hotărât să-şi trateze tumoarea malignă de la sân

pentru că îi ieşea prin piele, provocând sângerare constantă şi durere îngrozitoare. După ce nici una dintre opţiunile acestea n-a dus la vreo ameliorare, a mers la un medic specializat în chimioterapie uşoară, combinată cu diverse tratamente energetice. Tumoarea i s-a redus cu cincizeci la sută. însă, în două luni, a apărut din nou şi au mai început să apară şi alte excrescenţe.

Atunci, Cindy a revenit la medicul care o ajutase să diminueze tumoarea şi - deşi acesta a pus-o din nou la tratament, i-a sugerat să-şi înlăture, prin operaţie, acele excrescenţe. Ea a refuzat să ia măcar în consideraţie acea opţiune. Credea că avea o minte şi un spirit destul de puternice ca să învingă boala şi simţea repulsie la gândul de a introduce cantităţi mari de chimicale în corp. Când am avut ocazia să lucrez cu ea, am avut o impresie foarte intensă că majoritatea energiei ei nu era chiar în corpul ei, ci era încă în căsnicia ei, care se deteriora rapid. Mi-a spus că soţul ei şi familia acestuia au fost foarte critici faţă de interesul ei crescând pentru dezvoltarea de sine. De fapt, atmosfera de acasă devenise atât de insuportabilă, încât ea se mutase. Eforturile ei de a se întâlni cu soţul său în timpul următorului an, în speranţa unei împăcări, au fost respinse. Ea a rămas cu impresia că el chiar dorise ca ea să se mute pentru o perioadă lungă de timp, dar îi lipsise curajul să spună acest lucru direct, aşa că o forţase să ia decizia, făcându-i viaţa cu el, neplăcută. Fiindcă ea fusese cea care se mutase, a reieşit că ea a fost cea care a vrut divorţul.

l-am explicat lui Cindy că ea orienta, de fapt, energia de care avea nevoie ca să se vindece pe sine, spre vindecarea căsniciei sale. Corpul ei nu reacţiona la toate eforturile de a se vindeca, pentru că acea energie puţină care îi mai rămânea, nu era suficient de puternică pentru a lucra cu tratamentele naturale. I-ar fi de un ajutor mult mai mare, i-am spus, dacă ar lucra cu un consilier, care ar putea s-o ajute să se elibereze de mânia pe care 0 ţinea înăuntru faţă de

siderare tratamentele alopate. însă, pentru ea, acest lucru ar fi fost greu de făcut, pentru că ar fi însemnat că recunoaşte, faţă de soţul ei şi de „tribul" lui, că avuseseră dreptate în legătură cu interesul ei „nebun" pentru dezvoltarea personală. Şi, totuşi, trebuia s-o facă.

Ca să facem o schimbare în viaţă, trebuie să dăm drumul la ceva din trecut - o uşurare simbolică a energiei noastre. în cazul lui Cindy, eliberarea energiei din trecutul ei însemna părăsirea tribului care nu putea suporta persoana care vroia ea să devină. Când i-am explicat acest lucru, Simbolic a înţeles - însă, de fapt, nu putea să facă legătura cu imaginea la nivel emoţional. Deşi mintea găsea un mare confort în ideea de a intra în puterea Individuală, energia ei nu era în stare să facă tranziţia. în cele din urmă, cancerul i s-a împrăştiat prin tot corpul şi ea a murit la un an de la diagnosticul iniţial.

La un seminar pe care l-am ţinut acum doi ani, o femeie pe nume Maty Ellen a povestit despre procesul ei de vindecare. După ce a fost diagnosticată cu cancer de tiroidă, medicul i-a recomandat să se supună unei terapii prin radiaţie. Ea a zis că se va gândi la asta. „La început, tot ce îmi spunea mă îngrozea," le povestea ea grupului meu de participanţi. „Nu mă puteam închipui trecând printr-un tratament cu radiaţii. întotdeauna mi-am imaginat radiaţia ca ceva care arde pielea de pe corpul omului. Cunoşteam foarte bine tratamentele alternative, dar nu unul anume pentru cancerul de tiroidă. Aşa că am mers la câţiva profesionişti în vindecare holistică, pentru sfaturi - şi i-am întrebat ce rezultate avuseseră în tratarea altor pacienţi care aveau boala mea. Ei şi-au spus poveştile de succes, alături de relatări despre pacienţi al căror cancer s-a răspândit, iar numărul părea să fie egal. Cred că am fost dezamăgită, pentru că mă aşteptasem să aud că toate persoanele pe care le-au tratat au fost vindecate, ceea ce - acum recunosc - era total nerealist din partea mea.

Cu cât mă gândeam mai mult la situaţie, cu atât

cinei şi să le combin - ceea ce am şi făcut Am urmat tratamentele cu radiaţie şi am făcut acupunctura, terapie, mi-am schimbat alimentaţia, am făcut yoga - tot ce mi-a venit în minte. în şase luni, medicul meu m-a informat că boala intrase în remisie. I-am spus că preferam cuvântul „vindecată[44] şi el mi-a spus,
«Cred că si eu».

În fine, cea mai înţeleaptă cale este să avem mintea deschisă la orice metodă pozitivă de vindecare, indiferent că e alopată sau holistică. Orice tratament care poate să vă aducă vindecarea şi să aducă înapoi în corpul vostru speranţa şi puterea este demn de luat în considerare.

Puteţi să folosiţi vizualizarea, ca mijloc de a pune laolaltă toate elementele din programul vostru de vindecare. Cea mai eficientă vizualizare cu care am lucrat vreodată, în acest context, începe prin imaginarea propriei persoane în centrul unei roţi cu multe spiţe. Vizualizaţi fiecare spiţă ca reprezentând una dintre opţiunile de vindecare pe care aţi ales-o. De exemplu, o spiţă să fie „rugăciunea[44], alta, „terapia prin vorbire[44], alta, „acupunctura[44], „grupul de sprijin[44], „atingerea vindecătoare[44], „medic priceput[44] şi aşa mai departe. De fapt, puteţi să vizualizaţi efectiv cuvintele pe fiecare spiţă, sau câte o imagine reprezentând modalitatea de vindecare respectivă.

Acum, vizualizaţi-vă stând culcaţi sau şezând în mijlocul acestei roţi. Lăsaţi roata să se învârtă încet în jurul vostru. Vizualizaţi energia din toate aceste tehnici de vindecare curgând laolaltă în corpul vostru - nu ca discipline separate, ci ca o singură structură enormă, integrată, care îşi radiază puterea colectivă în sistemul vostru. în timp ce lucraţi să vizualizaţi roata învârtindu-se, s-ar putea să vă ajutaţi cu muzică. Lăsaţi-vă să alunecaţi în forţa vântului care este generat de mişcarea roţii - un vânt care vă transformă corpul fizic în fluid, scurgând din sistemul vostru fiecare toxină şi fiecare element de boală. Vizualizarea unei roţi care se învârte este deosebit de eficientă, pentru că ea poate, efectiv,

EVITAŢI TENTAŢIA DE A VORBI PE LIMBA RANOLOGIEI

Înainte să trecem la metodele care să vă ajute să vă vindecaţi, aş vrea să ne întoarcem la subiectul cu care am început: pericolele inerente atunci când folosiţi limbajul Ranologiei. Puţine situaţii în viaţă pot să vă facă să vă simţiţi mai înspăimântător de singuri decât groaza care se ridică în voi seara, atunci când soarele apune peste corpul şi sufletul vostru, care sunt nevindecate. Ca reacţie, atracţia unei conexiuni puternice cu arhetipul „martirului" sau cu al „victimei" poate apărea aproape hipnotică, dar tentaţia de a deveni dependenţi de sprijin este la fel de puternică.

O femeie, pe nume Belle, mi-a fost prezentată prin soţul ei, care m-a contactat pentru că situaţia îl depăşea cu totul. Belle îşi rupsese piciorul cu trei luni în urmă. Până acum, spunea el, ea ar fi trebuit să se fi refăcut deja. însă înainte de a-şi rupe piciorul, Belle îşi informase familia că nu avea să mai joace rolul de menajeră a familiei. Nu avea să mai gătească şi să se ocupe de curăţenie şi nici de vreo altă treabă prin gospodărie, pentru soţul ei şi cei patru copii ai lor - doi adolescenţi şi doi mai mici. După ce şi-a rupt piciorul, rutina ei zilnică era să se îmbrace de dimineaţă, să se aşeze în acelaşi fotoliu din camera de zi si să citească sau să se uite la televizor. Râdea de situaţia ei, spunându-i familiei, „Vedeţi, chiar şi Dumnezeu vrea s-o iau mai uşor acum. El este de acord cu decizia mea, iar piciorul meu rupt este dovada."

Soţul lui Belle a încercat să ajungă la un compromis cu ea, dar era inutil. I-a promis să o ducă într-o vacanţă minunată - care, pentru el, ar fi însemnat o subţiere substanţială a resurselor financiare - dar nici măcar asta n-a mişcat-o în vreun fel, nici la propriu, nici la figurat, din poziţia ei în acel fotoliu.

Apoi, le-a spus copiilor să înceteze să mai strângă prin casă şi să gătească, să vadă dacă asta avea să o motiveze. Rezultatul a fost că în casă era dezastru, iar el s-a săturat să-

tundeva, dar a renunţat la idee, pentru că nu prea putea să-şi permită să ţină două case.

I-am oferit acestui bărbat o perspectivă Simbolică asupra soţiei sale. De fapt, nu credeam că avea să fie de mare folos, dar nu ştiam ce altceva să spun - dacă nu va schimba nimic, m-am gândit eu, ar putea, măcar, să adauge un pic de umor la o situaţie foarte mohorâtă. I-am zis să se gândească la ea ca la o regină leneşă. Familia ar trebui să înceteze să-şi orienteze toată atenţia aspra ei - am spus - şi să se concentreze, m schimb, asupra propriilor persoane şi să se bucure împreună, lăsând „regina" să stea singură pe tronul său. Poate că excluderea din joaca lor ar motiva-o să vrea să facă din nou parte din familie, din moment ce responsabilitatea nu prea părea să o mai intereseze. El a râs un moment, la gândul că ea ar fi o regină leneşă, spunând că i se potrivea perfect Dar, se îndoia că distracţia în familie ar putea-o interesa mai mult decât cărţile ei şi televizorul.

‚Atunci scoateţi televizorul din casă," am spus eu. „Cu alte cuvinte, limitaţi dimensiunea «curţii» ei regale, iar asta ar putea să-i limiteze plăcerea. Dacă varianta cu jocurile nu o motivează, poate că plictiseala o să fie mai eficientă."

Acesta a fost sfârşitul discuţiei noastre. După ce s-a gândit o clipă, a spus că va duce televizorul în subsol. Astfel, copiii puteau să-l folosească, iar Belle, dacă vroia să se uite la televizor, va trebui să coboare măcar scările.

Cred că asta a avut efectul scontat, căci bărbatul nu m-a mai contactat, însă rezultatul acestei situaţii este mai puţin important decât felul în care ea ilustrează, în mod dramatic, puterea «ranologiei» de a-i controla pe alţii.

La un alt seminar, un bărbat pe nume Julio, a vorbit despre lupta sa cu depresia şi a povestit cum, intr-un sfârşit, hotărârea soţiei lui de a-l ajuta să o depăşească a dat roade. Julio intra şi ieşea din depresie în mod regulat, deşi situaţia se înrăutăţea în mod special pe timpul iernii. Când era într-o stare de depresie, îşi petrecea sfârşiturile de săptămână doar în pat, ridicându-se numai ca să ia masa, iar apoi stătea în

cu o privire lipsită de expresie, în timp ce mânca. Soţia lui a încercat tot ce a putut ca să-l ajute să facă faţă acestei afecţiuni, îi spunea să iasă, să ia masa m oraş, să meargă la un film, sau să plece undeva în week-end, numai ca să iasă, însă el respingea toate sugestiile ei.

„În sfârşit, spuse Julio, „ea nu a mai putut suporta; devenisem o pacoste egocentrică şi a spus că nu-i mai păsa cât de deprimat eram. Ea avea de gând să trăiască o viaţă normală, cu sau fără mine. A început să iasă în oraş cu prietenii, şi nu numai la sfârşit de săptămână, dar adesea şi m timpul săptămânii. Jumătate din timp nu aveam idee pe unde era. Când venea acasă, îmi povestea ce bine se distrase, după care mă întreba dacă petrecusem o seară frumoasă, cu televizorul. Următorul lucru a fost că s-a mutat din dormitor, spunându-mi că nu mai aveam energia să-i trezesc pofta. Chiar mi-a spus că devenisem o pacoste de dimineaţa până seara. I-am răspuns că mai aveam nevoie de timp ca să mă vindec, la care ea a replicat: «Iar eu am nevoie de timp ca să evit să mă îmbolnăvesc, ceea ce înseamnă să te evit pe tine. Aşa că, ia-ţi tot timpul de care ai nevoie, pentru că eu am umplut locurile goale pe care obişnuiam să le împărtăşesc cu tine - şi ştii ce? Cu fiecare zi, îmi este tot mai puţin dor de tine, pentru că tu nu eşti o persoană de care să-i fie cuiva prea dor.

„La început, am fost rănit de remarcile ei şi pe urmă m-am speriat Nu puteam să suport gândul de a o pierde, aşa că am luat decizia să mă decuplez de la depresie, chiar şi dacă trebuia să joc teatru, ca şi cum nu aş fi fost deprimat Am început să mă forţez să ies în oraş cu ea şi să facem lucruri împreună. Era foarte, foarte greu la început, pentru că încă eram foarte deprimat Era ceva artificial să mă comport ca şi cum nu aş fi fost deprimat, dar nu aveam de ales. în cele din urmă, însă, hotărârea cu care am luat-o, de

Acum, când simt că vine o schimbare de dispoziţie, simt şi că am de ales, să mă lupt cu ea. Iar pentru aceasta trebuie să-i mulţumesc soţiei mele."

Când oamenii permit unei „victime" să-i controleze din cauza unei răni sau a unei boli, sau când „victimele" îşi leagă suferinţa lor personală de o cauză din exterior, ele consolidează puterea Tribală negativă. Această putere cuprinde nu doar victimele, ci şi majoritatea persoanelor care ar putea să creadă că ajută, când, de fapt, ele sprijină negativitatea victimei - sau, în limbajul programelor în doisprezece paşi, le „fac posibile".

Am avut ocazia, acum câţiva ani, să cunosc un bărbat care spunea că suferă de sindromul războiului din Golf. Corpul lui Tyrone slăbea într-una. îi căzuse foarte mult păr şi avea dureri cronice în tot corpul, mai ales în picioare, ceea ce îl făcea să meargă foarte greu. Spunea că afecţiunea lui începuse cam la şase luni după ce s-a întors din război.

„Armata mi-a făcut asta," zicea Tyrone, „iar nenorociţii ăia nu vor să recunoască. Nu numai că ar trebui să-mi dea o despăgubire financiară, pentru că nu mai pot să lucrez, dar ar trebui să-şi ceară scuze în public pentru ce ne-au făcut - mie şi celorlalţi băieţi în această situaţie. Să ştiţi că noi suntem mulţi. Nu sunt singurul. Şi să vedeţi ce mi s-a întâmplat: când m-am dus la spitalul veteranilor, ca să mă tratez şi le-am spus doctorilor că eu şi o mulţime de alţi băieţi care au fost în acel război avem sindromul Golfului, ei mi-au spus că nu există o asemenea boală. Ştiţi ce înseamnă aceasta? Că eu inventez toată treaba asta. Aşa că le-am spus: »Ei bine, dacă nu este sindromul războiului din Golf, atunci ce naiba e?» Ei au spus că nu erau siguri, dar mi-au sugerat să iau multe vitamine, să mănânc mai bine şi să consult un terapeut Cu alte cuvinte, uni spuneau că sunt nebun."

I-am spus lui Tyrone că nu credeam că problema cea mai mare era insulta, cât era furia lui şi faptul că starea lui devenise o declaraţie a sentimentului că fusese trădat de armată - puterea Tribală cu care el se identifica cel mai mult

acum simţea că avea o obligaţie - să-i facă să recunoască public că folosiseră arme chimice, care au provocat îmbolnăvirea propriilor lor soldaţi. Aduna numele şi adresele tuturor bărbaţilor şi femeilor care aveau aceeaşi boală. Voia ca ei să-şi unească forţele cu el şi să atragă sprijinul mass-media - care, la rândul ei, ar face presiuni asupra armatei, să recunoască adevărul. Se bucura de sprijinul total al soţiei sale, zicea el, care făcea tot posibilul ca să-l ajute să aducă realitatea sindromului războiului din Golf, la cunoştinţa publicului.

L-am întrebat pe Tyrone care scop era mai puternic, dorinţa de a se vindeca sau nevoia de a demonstra că armata îşi trădase propriii oameni. El a răspuns că ambele erau scopurile lui şi se întreba de ce n-ar putea să le atingă pe amândouă.

I-am spus că, pentru a reuşi să le atingă pe amândouă, ar trebui să-si transfere starea mentală de la cea a războiului său „Tribal" la aceea de a face tot ce putea el pentru a se vindeca pe sine, mai întâi. Ar găsi mult mai mult sprijin printre cei care sufereau de aceeaşi boală, i-am spus, dacă ar deveni o persoană care a reuşit să se vindece de boala de care sufereau toţi. în acest caz, toți vor vrea să știe cum a reuşit să se însănătoşească.

Tyrone a spus că, deşi vedea logica acelei opţiuni, dacă s-ar vindeca, nu ar mai avea nici o dovadă fizică a bolii lui, astfel că nimeni nu l-ar crede - cu atât mai puţin armata.

L-am atenţionat că, dacă era hotărât să se vindece cu aceeaşi viteză ca şi „camarazii lui de Trib, răniţi", de fapt, îşi calibrează viteza şi nivelul de reuşită a însănătoşirii la cele ale întregului Trib. Alegerea de a te însănătoşi în ritmul grupului este întotdeauna riscantă, pentru că este o cale atât de greu de parcurs, mental şi energetic. Şi dacă nu se însănătoşea, la ce bun ar fi fost efortul lui, în cele din urmă?

Ştiam că ceea ce-i spusesem lui Tyrone făcuse un

spre vindecarea corpului. Pentru că era pregătit să moară pentru cauza sa, caracteristic arhetipului „martirului", să schimbe viteza însemna pentru el să-şi trădeze Tribul rănit.

Vreau să mai subliniez o dată faptul că sprijinul unui grup este esenţial pentru călătoria de vindecare a unei persoane, însă trebuie să fie genul de sprijin care încurajează avansarea într-o direcţie pozitivă. Acordaţi-vă câteva ore sau o zi pe săptămână, ca să vă curăţaţi de sentimentele triste, copleşitoare şi deseori deprimante faţă de boala voastră, însă, după aceea, îmbrăţişaţi din nou energia speranţei. Aici este momentul în care sprijinul iubitor al prietenilor şi al familiei, alături de intervenţia profesională, devine cel mai eficient - ca o modalitate prin care călătoria poate să devină mai puţin apăsătoare, ajutându-vă pe calea înapoi spre lumină.

Având acest lucru în minte, haideţi să explorăm numeroasele opţiuni pe care le avem şi care pot să ne ajute pe



Capitolul şase

APRINDEREA FOCULUI LĂUNTRIC VINDECĂTOR

na este să înţelegeţi, la nivel intelectual, paşii pe care trebuie să-i faceţi ca să vă vindecaţi, dar este cu totul altceva să înţelegeţi ce aveţi de făcut, la nivel emoţional. Ca să aprindeţi focul vindecător, trebuie să credeţi ceva cu toată inima voastră. Inima deţine catalizatorul care provoacă o reacţie de vindecare în lanţ în restul circuitului corp-minte.

Cea mai mare iluzie New Age este că simpla conştienţă poate vindeca ea singură. Credeţi-mă, conştienţa în sine nu face nimic. Hinduşii şi budiştii au numit ceea ce vedem şi percepem în jurul nostru ***maya*** - iluzie. Să vă bazaţi doar pe conştienţă intelectuală pentru vindecarea corpului înseamnă să vă bazaţi pe dorinţe irealizabile. Este la fel de iluzoriu ca şi folosirea cocainei şi creează o dependenţă şi mai mare; vă face să credeţi că viaţa vi se schimbă, în timp ce vă face din ce în ce mai neputincioşi Nu iadeşul e osul care vă trebuie, ci şira spinării.

Pentru a începe să combinăm puterea minţii, a corpului şi a spiritului într-o voinţă de vindecare, haideţi să învăţăm cum să folosim cele trei tipuri de percepţii, schiţate mai devreme şi mai jos, ca să ne schimbăm mentalitatea - şi

Aceste moduri de a privi viaţa pot să vă dea trei perspective diferite asupra provocării voastre de vindecare şi o mai bună înţelegere a ceea ce se întâmplă înlăuntrul şi în afara voastră. Aşa cum îi plăcea lui Cari Jung să spună, nici o problemă nu este rezolvată la nivelul la care a apărut; pentru a găsi o soluţie, trebuie să urcăm la un nivel superior.

Cele trei coloane din model reprezintă cele trei forme de putere (Tribală, Individuală şi Simbolică) şi cele trei ere astrologice în care s-au dezvoltat în fiecare coloană sunt chakrele care corespund fiecărui tip de putere şi domeniul din viaţă care are legătură cu fiecare din chakre.

Chakrele sunt clare de la sine, în afară de a şaptea şi a opta. „Graţia" sau „contul bancar celular" este locul unde vă depozitaţi energia - sau graţia Divină - de care aveţi nevoie ca să daţi putere corpului vostru şi să îl vindecaţi.

Voi discuta mai detaliat despre a opta chakră în Capitolul 7 - dar, în esenţă, ea este o punte între conştiinţa noastră personală şi conştiinţa impersonală a dimensiunii arhetipale. Ea conţine modelele arhetipale, sau, altfel spus, temele sau imaginile recunoscute la nivel universal, care conferă o perspectivă impersonală asupra experienţelor omeneşti, derivată din ceea ce Jung numea inconştientul colectiv.

Atunci când suntem în stare să vedem evenimentele Simbolic şi nu personal, putem să vedem anumite arhetipuri care lucrează înlăuntrul nostru, cum ar fi „copilul rănit", „salvatorul", „eroul", „mama", „tatăl", „femeia înţeleaptă" sau „bărbatul sălbatic". Arhetipurile nu sunt neapărat pozitive sau negative - ele sunt doar modele vechi, sau tipuri de comportament în care putem să cădem în orice clipă.

Analizându-ne reacţia la o întâmplare ca reflectând un anume arhetip, putem să nu mai abordăm întâmplarea într-un mod prea personal şi să încetăm să mai investim în ea energia celulară de care avem nevoie ca să ne vindecăm la nivel spiritual şi fizic.

VEDEREA PE TREI COLOANE

BERBEC	**PEȘTI**	**VĂRSĂTOR**	**(cultură)**
TRIBAL	**INDIVIDUAL**	**SIMBOLIC**	**(putere)**
EXTERIOR	**INTERIOR**	**ARHETIPAL**	**(mod)**

3 respectul de sine	**7** Contul bancar de grație	
2 Bani, Putere, Sex	**6** Realitatea mentală	**8** Dimensiunea arhetipală
1 Familie	**5** Voință, alegere	
	4 Emoție, Iubire, Iertare	

În timp ce învăţaţi să folosiţi Vederea pe trei coloane, ţineţi minte că ea nu este un sistem de gândire de tipul „bun-mai bun-cel mai bun“. Fiecare fel de putere are să ne ofere ceva, care să ne ajute să trăim într-un mod echilibrat şi conştient

Puterea Tribală, de exemplu, corespunde cel mai mult lumii fizice şi este cea mai exterioară formă de energie. Noi trebuie să adoptăm dimensiunea fizică pe care o întruchipează, la fel de mult ca şi dimensiunea ei spirituală - nu să le separăm. Puterea Tribală vă dă posibilitatea să măsuraţi schimbările din viaţa voastră, în feluri mult mai tangibile decât puterea Individuală şi cea Simbolică. însă, în acelaşi timp, puterea Tribală poate să vă limiteze capacitatea de vindecare, dacă vă permiteţi să gândiţi în termeni ce pun condiţii (de exemplu: „Dacă acest medicament îşi face efectul, poate că boala se va vindeca"). Din acest motiv, trebuie să gestionaţi cu grijă acest nivel de conştiinţă. Aţi putea să practicaţi gândirea de tipul:‚Acest tratament de vindecare îşi va face efectul la mine, pentru că eu ştiu de ce are nevoie corpul meu." Urmăriţi de fiecare dată când aveţi un gând Tribal negativ, de genul: „Nu sunt sigur dacă aceasta va servi la ceva", iar în clipa în care vă surprindeţi un astfel de gând, apelaţi în mod conştient la energia celei de-a cincea chakră („voinţă" sau „alegere"), pentru a spune: „Eu fac alegerile de care am nevoie" - şi aveţi încredere că acele alegeri vor funcţiona pentru voi. Dacă vă surprindeţi gândindu-vă sau crezând că boala se vindecă doar cu ajutorul medicamentelor, trebuie să apelaţi la puterea voinţei voastre Individuale, ca să hotărâţi. De exemplu: „Orice se poate vindeca, iar eu pot să ating cea mai completă vindecare."

Folosirea puterii Individuale şi Simbolice vă eliberează de prejudecăţile şi limitările temporale ale mediului vostru exterior. Puterea Simbolică vă permite să vedeţi dincolo de iluziile fizice şi să recunoaşteţi lecţia pe care v-o oferă fiecare provocare pe care o înfruntaţi Urcând spre nivelul Simbolic, unde timpul şi spaţiul nu sunt supuse limitărilor umane,

voinţei la nivel Individual. Puteţi să folosiţi energia vederii Simbolice în toate aspectele vieţii - de la crearea unui nou loc de muncă, până la eliberarea de trecut şi trecerea mai departe.

Primul pas în folosirea Vederii pe trei coloane este să vă goliţi de modelele de credinţă negative despre vindecare. începeţi prin a face un tabel cu trei coloane şi notaţi numele celor trei tipuri de putere, în capul fiecărei coloane. Identificaţi două sau trei credinţe de bază pe care le aveţi, care se conectează la percepţia şi la puterea Tribală şi Individuală - şi notaţi-le în coloana potrivită din tabel. Aceste credinţe pot fi negative sau pozitive. De exemplu: „Vindecarea este chinuitoare, lungă şi grea“ este un model negativ de credinţă, care decurge din puterea Tribală, aşa că va trebui să-l înscrieţi în coloana Tribală.

Credinţa că: „Boala conţine un mesaj de schimbare pentru mine, iar eu trebuie să fiu receptiv la orice schimbare care este necesară", e un rod al puterii Simbolice, pentru că ea creează o stare mentală receptivă la detaşare, la vederea lucrurilor în termeni arhetipali, mai degrabă decât personali. Aşa că ea va trebui înscrisă în coloana Simbolică.

Aveţi mai jos zece exemple de credinţe pentru fiecare tip de putere. Motivul pentru care credinţele Tribale sunt toate negative, este acela că perspectiva culturală Tribală e mai înclinată să se agaţe de credinţe negative, decât sunt celelalte două, deşi puterea Individuală are şi ea câteva credinţe oarecum negative. Pe măsură ce vă dezvoltaţi vederea spirituală, veţi putea să vă realizaţi mult mai bine puterea inerentă din voi (Individuală), în opoziţie cu o atitudine de căutare a puterii în afara voastră (Tribală).

Credinţe Tribale despre vindecare

1. Boala este un proces lung şi chinuitor.
2. Bolile grave nu pot fi vindecate complet

4. Boala este rezultatul stresului orientat către mine de la alţi oameni.
5. N-am avut nici o legătură cu apariţia acestei boli.
6. Sunt pedepsit pentru ceva rău ce am făcut cândva.
7. Dacă mă duc să fac tratament, înseamnă să recunosc faptul că am o boală mintală.
8. Doctorul meu răspunde de vindecarea mea.
9. Boala nu are nici o legătură cu starea mea emoţională sau psihologică.
10. E bine să mă târguiesc cu Divinul, pentru a mă vindeca.

Credinţe Individuale despre vindecare

PARTEA NEGATIVĂ A MINŢII INDIVIDUALE

1. Boala mea este rezultatul negativităţii.
2. Boala mea implică un factor karmic.
3. Medicina alopată neagă puterea şi eficienţa medicinei holistice.
4. Meditaţiile şi alimentaţia îmi oferă suficient sprijin pentru a-mi vindeca boala.
5. Boala mea trebuie că-şi trage rădăcinile din copilărie, deoarece copilăria mea a fost atât de dureroasă.
6. în cazul în care devin o persoană puternică şi sănătoasă, voi fi singur/ă.

PARTEA POZITIVĂ A MINŢII INDIVIDUALE

7. Vindecarea este o călătorie spirituală.
8. Spiritul meu este mai puternic decât corpul meu fizic.
9. Sunt lecţii pe care trebuie să le învăţ în timp ce trec prin procesul meu de vindecare.
10. Pentru vindecare e nevoie să-mi asum responsabilitatea pentru acest proces.

CREDINŢE SIMBOLICE DESPRE VINDECARE

1. Eu fac parte dintr-un sistem universal al vieţii.

2. Tot ce înseamnă viaţă îmi sprijină viaţa.
3. Identificarea tiparelor mele arhetipale mă ajută să-mi recunosc rolul în modelele comune la nivel universal.
4. Căutarea înţelesului Simbolic în experienţa unei boli oferă un suport veritabil pentru calea fizică pe care trebuie s-o urmez pentru vindecarea mea.
5. Boala mea poate fi o modalitate de a primi o nouă orientare spirituală.
6. Căutarea motivelor negative pentru care o boală a apărut în viaţa mea are, în cele din urmă, o valoare infimă. Tot ceea ce contează cu adevărat, sunt alegerile pe care le fac astăzi.
7. Nu există alegeri greşite. Fiecare alegere în care cred, este o modalitate eficientă de vindecare.
8. Eu sunt tot timpul călăuzit către înţelesul şi scopul vieţii.
9. Timpul este o iluzie şi, prin urmare, nu are putere în procesul de vindecare.
10. Vârsta nu nu are importanţă în procesul de vindecare.

Iar acum, haideţi să aplicăm Vederea pe trei coloane la o credinţă Tribală tipică şi să vedem cum putem să o transformăm într-o percepţie Simbolică. începeţi prin a scrie credinţa: „Boala este un proces îndelungat şi dureros", în coloana Tribală. Apoi, treceţi la nivelul Simbolic de percepţie, unde timpul nu contează, iar durerea poate fi un învăţător.

Percepţia Simbolică poate dizolva puterea acelei credinţe Tribale, văzând-o diferit; astfel, m coloana Simbolică, scrieţi: „Vindecarea transcende timpul linear. Ea poate avea loc într-o clipă." Acum, trebuie să construiţi o punte de acţiune, pentru a conecta cele două polarităţi. în coloana Individuală, creaţi puntea scriind: „Mă angajez să-mi concentrez atenţia şi voinţa pentru a-mi menţine energia în momentul invizibil de aici şi acum." Aceasta înseamnă că, de fiecare dată când simţiţi că alunecaţi către un gând negativ,

spre gândul transcendent că acea credinţă poate fi adevărată pentru acea persoană, dar nu şi pentru voi. Această mantra poate fi simplă, cum aţi spune: „Acel gând Tribal nu are autoritate asupra mea. Nu-mi voi ataşa unul dintre circuitele mele la acel gând. Nu-mi voi irosi energia în astfel de gânduri."

Căutând să transformaţi credinţele negative Tribale şi Individuale despre vindecare, în credinţe Simbolice, cheia este să vă păstraţi obiectivitatea şi detaşarea. „Experienţa mea cu boala" devine „experienţa de boală". La nivel fizic, învăţarea unui lucru prin boală este - în mod evident - un proces mult mai anevoios decât învăţarea prin citirea unei cărţi. Dar, la nivel Simbolic, ambele devin simple experienţe, prin care învăţaţi. Trebuie să vă obişnuiţi să vă vedeţi propria boală în felul în care v-aţi vedea mergând înapoi la şcoală. De fapt, atingerea unei stări de detaşare a minţii - chiar şi numai pentru cinci minute pe zi - este atât de preţioasă, încât poate să-i insufle corpului vostru energia echivalentă a şase luni trăite m speranţă veritabilă.

Detaşarea nu este uşor de obţinui în cultura occidentală,
termenul însuşi poate fi negativ, reprezentând o atitudine rece şi distantă, uneori implicând chiar aversiune sau resentiment. în vindecare, este mai înţelept să vă gândiţi la detaşare ca la o modalitate de a vă separa de fricile minţii şi de a vă percepe situaţia ca pe o experienţă prin care treceţi - şi nu ca pe una care vă controlează viaţa fizică. O metodă eficientă de a atinge această poziţie spirituală este să creaţi o mantră, o rugăciune sau o incantaţie, care să vă ajute să vă concentraţi imediat asupra unei perspective transcendente. De exemplu, închideţi ochii şi repetaţi o frază ca aceasta: „în acest moment şi întotdeauna, eu mă ridic dincolo de fricile mele" sau „Fricile nu mai au autoritate asupra spiritului meu". Puteţi să faceţi apel la o persoană spirituală, care reprezintă starea de conştiinţă pe care o căutaţi în acel moment - fie că este vorba despre Iisus, Buddha, Maria,

Pe măsură ce faceţi lista credinţelor voastre pozitive şi negative şi le înscrieţi în coloana potrivită, încercaţi să estimaţi nivelul la care sunteţi conectaţi energetic cu fiecare credinţă negativă. Pe de altă parte, măsuraţi volumul de energie pe care aţi vrea să-l transmiteţi în fiecare credinţă pozitivă.

De exemplu, credinţa negativă: „Vindecarea este chinuitoare, îndelungată şi grea" s-ar putea să aibă asupra voastră o autoritate considerabilă, pe când credinţa pozitivă: „Sunt capabil să vindec orice" ar putea fi ceva ce v-ar plăcea să credeţi, dar nu sunteţi încă în stare să stăpâniţi pe deplin. în acest caz, faceţi o însemnare, că aţi vrea să direcţionaţi un procent important din energia voastră în acel model de credinţă. La fel, aţi putea să marcaţi conexiunea voastră cu fiecare credinţă, doar scriind în dreptul fiecăreia „activă" sau „inactivă". încercaţi să distingeţi bine dacă o convingere este doar o idee intelectuală, sau deţine, de fapt, o autoritate efectivă asupra voastră. După cum am spus, ideile intelectuale nu au nici o putere de vindecare.

Acest exerciţiu nu poate fi terminat într-o zi şi nici măcar într-o săptămână. Nu vă simţiţi frustraţi dacă, la început, puteţi să faceţi o listă cu doar câteva credinţe. Vă va trebui mult efort conştient ca să descoperiţi toate modelele de credinţe de care să vă agăţaţi. Gândurile şi atitudinile vor apărea în diferite situaţii şi conversaţii din viaţa de zi cu zi, arătându-vă propriile voastre credinţe. Diverşi oameni scot la iveală diferite părţi din voi; unii aprind focul părţii încrezătoare a personalităţii voastre, m timp ce alţii vă activează fricile. Fiecare model de credinţă merită să fie examinat, aşa că păstraţi întotdeauna un caiet prin preajmă, special ca să vă înregistraţi gândurile şi amintirile pe care le declanşează acest proces. Ţineţi minte că, de obicei, modelele negative de credinţe duc la modele de comportament negative. Lucraţi sistematic înapoi pe modelele de comportament care vă nelinişteşc, până ce discerneţi credinţele care stau la baza lor.

comportament negativ - consumarea alimentelor respective - şi credinţa că nu aveţi nici o legătură cu apariţia bolii.

Dacă vi se pare că vă loviţi de un zid, în încercarea de a vă identifica credinţele, încercaţi să vorbiţi cu sora, sau cu fratele, sau cu un alt membru al familiei, despre atitudinile comune şi despre diferenţele dintre voi. Menţineţi conversaţia la un ton neutru - în fond, voi vreţi doar să aflaţi mai multe despre credinţele conştiente şi inconştiente ale tribului vostru.

De asemenea, dacă lucraţi într-un birou, întrebaţi-vă colaboratorii în care aveţi încredere, sau colegii de muncă mai prietenoşi, despre felurile de credinţe care cred ei că vă leagă şi vă conduc în cadrul activităţii din birou. Deşi a vă adresa altor oameni pentru o „verificare a percepţiei" poate părea o sarcină penibilă la prima vedere, o veţi găsi folositoare în structurarea modului în care gândiţi despre problemele care apar, în mod firesc, în procesul de vindecare.

De exemplu, s-ar putea ivi o situaţie la serviciu, în care să simţiţi că n-aţi contribuit la un anumit proiect la fel de mult ca şi colegii voştri. Este aceasta o apreciere corectă, sau vă spuneţi acest lucru pentru că întotdeauna v-aţi perceput propria persoană ca pe cineva care nu face ce trebuie ? întrebaţi-vă colegii în care puteţi să aveţi încredere dacă ei simt la fel faţă de ei înşişi sau faţă de voi. Dacă aveţi impresia că tot ce n-a mers bine la serviciu a fost întotdeauna din vina voastră, întrebaţi-i dacă acesta este felul în care vă văd şi ei, sau dacă faceţi o presupunere prin care vă auto-pedepsiţi.

Dacă aveţi un învăţător spiritual, sau dacă aparţineţi unei religii, mergeţi la preot, la rabin, lama sau la conducătorul vostru spiritual şi cereţi ajutor în a găsi răspuns la întrebările tulburătoare, de genul: „Am dat eu, oare, greş în stabilirea unei conexiuni cu Divinul, pentru că n-am urmat niciodată o practică spirituală clasică?" O întrebare şi mai folositoare ar putea fi: „Oare bunătatea faţă de alţii poate fi considerată o practică spirituală?" Aceste întrebări - şi

cereţi părerea altor oameni - pot să vă ofere un confort enorm sau să vă îndrume pentru a crea o direcţie pozitivă pentru sine.

Următorul pas în Vederea pe trei coloane este să vă examinaţi relaţiile cu ceilalţi. Scopul acestui pas este să vă ajute să evaluaţi cât de multă energie mai investiţi în trecut, lăsând-o să se scurgă din viaţa şi din sănătatea voastră prezentă. Exact cum aţi estimat cantitatea de energie pe care o alocaţi credinţelor pe care le aveţi, acum veţi măsura energia pe care o „cedaţi" relaţiilor voastre. Odată ce conştientizaţi vechile conexiuni dăunătoare, puteţi să învăţaţi să încetaţi să mai face investiţii energetice atât de proaste. Ţineţi minte că vindecarea este o sarcină „costisitoare" din punct de vedere energetic - şi va fi nevoie să vă regrupaţi toată energia vitală în „contul vostru bancar de graţie" imediat, actual. Trebuie să fiţi prezent, ca să câştigaţi - să vă vindecaţi.

Faceţi o listă a relaţiilor din viaţă, despre care simţiţi că sunt incomplete într-un fel oarecare - scriind inclusiv numele persoanei şi motivul. Includeţi în listă şi relaţiile din trecut, cu părinţii sau cu fraţii/surorile, cu prieteni şi colegi de serviciu, aşa cum vă vin în minte. Puteţi să-i includeţi pe listă pe mama sau pe tata, de exemplu, dacă mai simţiţi că ei nu v-au acceptat niciodată ca persoana care aţi devenit. Poate unul dintre părinţii voştri a murit pe când eraţi copil, lăsându-vă cu sentimentul că ați fost abandonat - sentiment care încă nu s-a vindecat. Sau ați putea simţi că l-aţi rănit pe unul dintre părinţi, sau pe amândoi, într-un anume fel şi încă mai păstraţi un sentiment profund de vinovăţie. Dacă simţiţi că treaba neterminată cu un părinte vă angajează un procent mare din energie, atunci notaţi şi acest fapt. Aţi putea folosi fraze de genul: „scurgere majoră de energie" sau „scurgere minoră de energie", pentru a le deosebi.

Trebuie să acordaţi acelaşi fel de atenție tuturor celorlalte relații, care încă mai contribuie cu o influență negativă în

te relaţii, fiți siguri că aţi identificat şi tipul de sentiment negativ pe care i-l asociaţi - motivul pentru care încă mai transmiteţi energie în direcţia lor. în sfârşit, dacă aveţi oarecare asocieri negative cu locuri fizice - fie oraşe sau ţări, ori chiar şcolile pe care le-aţi frecventat, sau casele şi cartierele în care aţi trăit cândva, urmaţi acelaşi proces de evaluare a energiei.

Ca regulă, majoritatea asocierilor voastre negative vor aparţine coloanei Tribală. Cea mai mare parte din durerea pe care o primim şi o generăm, vine din problemele din anii copilăriei noastre, din relaţii şi din ocupaţie. Avem probleme legate de bani, putere, sexualitate şi modul în care ne autoapreciem. Deşi călătoria vieţii este esenţialmente spirituală, noi ne descoperim spiritul prin experienţe m lumea fizică. Cu cât deveniţi mai puternici şi mai conştienţi în spiritul vostru, cu atât mai mult puteţi să întoarceţi această energie pozitivă către tărâmul material, către lumea din jurul vostru, către relaţii, spre familie şi profesie.

În sfârşit, puteţi să aplicaţi Vederea pe trei coloane la modelele voastre de comportament, folosind aceeaşi metodă. O formă de raţionament Simbolic este să identificaţi modelele arhetipale active în voi, cum ar fi cel al „copilului rănit“ sau al „salvatorului“. Folosirea unei abordări arhetipale vă permite să vă observaţi propriul comportament dintr-o poziţie mai detaşată şi mai îngăduitoare.

Faceţi o listă cu unele dintre propriile voastre probleme legate de bani, sex şi putere. Nu reuşiţi să nu cheltuiţi? Sau folosiţi sexul ca pe o modalitate de a evita intimitatea? Vă este frică să vă exercitaţi puterea, pentru că tatăl vostru era arogant - sau o folosiţi într-un mod nepotrivit, din acelaşi motiv? Observaţi din nou că majoritatea acestor probleme de comportament se aranjează tot în coloana Tribală, chiar şi probleme legate de faptul că nu sunteţi în stare să iertaţi pe cineva.

Presupuneţi că aveţi următoarea problemă: Cu toate

Tribală, cu un sentiment de trădare sau de violare, într-un fel oarecare (prima chakră).

Acum, concentraţi-vă atenţia asupra punctelor pe care le-aţi înscris în coloana Tribală. Pentru fiecare model de credinţă, relaţie sau comportament negativ, descrieţi care credeţi că ar putea fi sensul Simbolic. De exemplu, credinţa că „întotdeauna îi ajut pe alţii, care nu apreciază tot ceea ce fac pentru ei," luată Simbolic, reprezintă ocazia de a înţelege arhetipul „salvatorului" din voi - nevoia de a renunţa eroic la voi înşivă, pentru a salva pe altcineva. Ca multe alte arhetipuri, „salvatorul" poate fi un rol pozitiv, dar, cel mai adesea, el conduce spre un comportament auto-destructiv, pozând în altruism. La un moment dat din istoria omenirii, salvatorul era un erou adevărat, însă, în general, salvarea se făcea m numele tribului şi pe seama salvatorului.

După ce aţi identificat înţelesului Simbolic, întrebaţi-vă, „Ce-aş putea să fac, pentru a corecta acest comportament şi ca să aduc puterea şi forţa înapoi, în sistemul meu?" Apoi, scrieţi răspunsul, în coloana Individuală.

De exemplu: „înainte să-mi ofer ajutorul cuiva, îmi voi analiza mai atent motivaţiile pentru care mă ofer. Dacă motivaţia este să salvez sau să consolez pe cineva, voi încerca să identific motivul pentru care am nevoie să mă comport în acest fel."

Aţi putea să vă întrebaţi: „M-au rugat ei să-i ajut, sau m-am oferit eu voluntar, dinainte, din nevoia mea de a-i face să aibă nevoie de mine?"

În cupluri, acest fel de „altruism" poate lua forma unui partener care îl „salvează" pe celălalt - un alcoolic, de exemplu - într-un mod care u dă posibilitatea acestuia să continue să bea. Sau, dacă partenera voastră vorbeşte despre o problemă de la serviciu, voi săriţi repede şi oferiţi modalităţi de a o „aranja" , când, de fapt, tot ceea ce îşi doreşte ea este să o asculte cineva şi să o compătimească. Ba, s-ar putea chiar să fie nevoie ca partenera voastră să

Folosind aceste trei moduri distincte de a vă evalua credinţele şi comportamentele, puteţi învăţa să vă rezolvaţi problemele şi să influenţaţi pozitiv situaţiile.

De exemplu, căutând înţelesul Simbolic al unei provocări, reuşiţi să vă detaşaţi energia de frica legată de acea provocare. Percepţia Simbolică vă permite să vă creaţi opţiuni pe care, altfel, n-aţi fi fost în stare să le concepeţi, în cadrul restrâns al vederii Tribale. Introducând percepţia Simbolică pe tărâmul Tribal, sau în lumea de zi cu zi în care trăiţi, veţi putea să vă reorganizaţi mediul fizic, potrivit unui scop care conectează puterea corpului vostru cu spiritul.

De exemplu, dacă aveţi impresia că sunteţi pedepsiţi pentru ceva rău ce aţi făcut, înlocuiţi aceasta cu percepţia Simbolică, prin care: „Fiecare boală este o posibilitate de a afla ceva despre mine însumi." Atunci, puterea voastră Individuală devine mijlocul prin care creaţi un model de comportament cu suficientă determinare pentru a vă activa în corp energia care vibrează la nivel Simbolic.

Puteţi să folosiţi aceste trei forme de percepţie şi putere în fiecare sferă a vieţii - să rezolvaţi probleme, să înţelegeţi conflictele din cadrul unor relaţii, să apreciaţi binecuvântările care apar în viaţa voastră şi - desigur - să intensificaţi procesul de vindecare. Coloana Tribală este coloana care conţine probleme; coloana
Individuală este coloana de activităţi. Voinţa si acţiunile noastre
Individuale sunt cele care ne scot din zăpăceala nediferenţiată a gândirii Tribale în lume - şi pe urmă, prin lume, spre spirit şi spre vindecare. Iată de ce, trecerea la acţiune este absolut crucială pentru schimbarea credinţelor şi a comportamentelor negative adânc înrădăcinate şi pentru a progresa în vindecare.

îmi dau seama că este o procedură complexă, aşa că, haideţi să mai vedem un exemplu, ca să fiţi siguri că aţi înţeles-o. Mai întâi, notaţi în coloana Tribală o credinţă, o relaţie, sau un comportament negativ. Un exemplu deosebit

cădem pradă acestei forme de credinţă, într-un fel sau altul, dar aceste credinţe există doar la nivel exterior şi fizic şi nu au semnificaţie la nivel Simbolic.

Apoi, treceţi la coloana Simbolică şi creaţi o modalitate logică de a vedea acea credinţă, relaţie sau comportament, astfel încât să vă sporiţi puterea personală.

O formă a gândirii Simbolice este să vedeţi problema în termenii unui principiu universal. în cazul unei credinţe rasiste sau naţionaliste, aceasta ar putea consta, pur şi simplu, să din a spune: „Cu toţii Una suntem." Acum, în coloana Individuală, descrieţi un plan de comportament care v-ar putea ajuta să realizaţi trecerea de la conştiinţa Tribală, la cea Simbolică.

Dacă încercaţi să efectuaţi o vindecare fizică sau psihică, aţi putea să scrieţi că aveţi nevoie să căutaţi un grup de sprijin sau un terapeut, sau să vă creaţi o disciplină interioară nouă, cum ar fi ţinerea unui jurnal în care să înregistraţi toate lucrurile pentru care sunteţi recunoscători, în fiecare zi a vieţii voastre. Prin aceasta, ţelul vostru, este să construiţi o punte între coloana Tribală şi cea Simbolică, prin angajarea la o acţiune personală, prin care să puteţi absorbi, în sistemul vostru fizic, energia pozitivă eliberată de la nivelul Simbolic de raţionament.

Ca să ne întoarcem la exemplul credinţelor rasiste şi naţionaliste, sfatul meu cel mai bun ar fi să vă schimbaţi vocabularul. Aceasta este lucrarea activă, ca să vă conştientizaţi propria perspectivă şi să o schimbaţi.

Urmăriţi cum spuneţi „noi" în loc de „eu", în anumite situaţii; fiţi conştienţi de poziţia voastră de apărare faţă de alţii; începeţi să vă puneţi la încercare sentimentul de identificare cu naţiunea sau cu grupul vostru etnic. începeţi să gândiţi şi să vorbiți despre voi înşivă ca despre o fiinţă globală, în loc de una etnică. Este, oare, creşterea şomajului o problemă mai mică în Japonia, decât în Statele Unite? Este conflictul etnic o dilemă doar pentru naţiunile africane şi balcanice?

vindecaţi, întrucât este un instrument puternic. Dar el nu e menit să fie folosit singur. Am enumerat o serie de alte moduri folositoare de a vă aprinde focul vindecător - o putere ce, odată aprinsă, nu are restricţii. Folosiţi-le pe unele sau pe toate, în combinaţie cu Vederea pe trei coloane, pentru a vă maximiza potenţialul de vindecare.

COMBUSTIBIL PENTRU FOC

***Învăţaţi să spuneţi* nu**

Cel mai important lucru pe care puteţi să-l faceţi pentru voi înşivă, într-o situaţie de criză, este să învăţaţi să vă gestionaţi timpul. Trebuie să vă puneţi pe voi primii pe ordinea de zi. Cea mai bună modalitate prin care puteţi să faceţi aceasta, este să învăţaţi să spuneţi ***nu.*** Nu mai puteţi să vă permiteţi să trăiţi cu percepţia că veţi pierde ceva care poate să vă schimbe viaţa, doar pentru că nu sunteţi acolo - fie că evenimentul este un film pe care fi va vedea toată lumea, o nuntă în familie, sau o întâlnire de afaceri.

Trebuie să rămâneţi concentraţi pe faptul că, acum, sunteţi doar aici şi nu ştiţi ce o să vă aducă ziua de mâine. în esenţă, întrebările sunt aceleaşi - fie că sunteţi complet sănătoşi, sau încercaţi să vă vindecaţi: „Este acesta un lucru în care aş vrea să-mi investesc timpul acum? Nu administrez, oare, greşit darul preţios al timpului, pentru că mi-e frică să nu pierd ceva?"

De fiecare dată când vă aflaţi într-o situaţie de criză a vieţii, puneţi-vă următoarele întrebări:

1. Cine sunt cei mai importanţi oameni din viaţa mea?
2. îmi investesc eu timpul în persoanele şi în lucrurile care contează cel mai mult pentru mine - atât pentru vindecare, cât şi pentru a trăi o viaţă plină de sens?
3. Dacă nu, ce sunt dispus să fac în această privinţă?

Deşi aceste întrebări de evaluare pot părea mai importante în timpul unei perioade de tranziţie - când aveţi o criză de vindecare, sau o „urgenţă spirituală" - ar trebui să vi le puneţi sistematic şi pe parcursul vieţii. Aşa cum trebuie să vă conservaţi energia şi să o folosiţi în mod înţelept, trebuie să învăţaţi să vă folosiţi şi timpul în mod înţelept S-ar putea să fie nevoie să scurtaţi timpul pe care-l petreceţi cu persoane a căror orientare şi al căror comportament nu se mai potrivesc cu nevoia voastră de vindecare.

Nu spun acum că, dacă încercaţi să vindecaţi un bolnav de cancer sau o persoană cu un antecedent de incest, ar trebui să petreceţi timpul doar cu supravieţuitori ai cancerului sau ai unui incest Dar, dacă în viaţa voastră există anumite persoane - prieteni, rude sau parteneri de afaceri - care vorbesc şi acţionează într-un mod negativ, care nu-şi respectă corpurile, sau care vă încurajează să vă comportaţi într-un fel care nu vă uşurează vindecarea, ar trebui să vă întrebaţi dacă puteţi să vă permiteţi să vă petreceţi timpul cu ei. Doar faptul că cineva vrea să-i fiţi prieten ar putea să nu fie un motiv suficient de puternic pentru a-i dedica din timpul vostru, în acest moment al vieţii.

Nu spun nici că trebuie să „faceţi ceva folositor" m fiecare clipă, mai ales dacă „să faceţi ceva" începe să capete forma unei adevărate obsesii legate de activitate şi de productivitate.

Să folosiţi înţelept timpul înseamnă să lăsaţi spaţii goale pentru voi înşivă, aparent pentru a nu „face" nimic, dar, de fapt, astfel încât să lăsaţi noi idei şi noi sentimente să iasă la vedere.

Această „inactivitate" este principiul care stă şi în spatele meditaţiei, doar că puteţi să folosiţi respectiva calitate, pentru a vă deconecta propria persoană de la griji şi preocupări, pe tot parcursul zilei. în acest sens, o boală, o traumă sau o criză pot să devină o ocazie de a vă explora viaţa într-un ritm mai lent

A spune „nu" la cererea de a face ceva poate însemna

Schimbaţi imediat cursul

Vindecarea este o provocare a „timpului prezent". Mulţi oameni îşi încep procesul de vindecare prin studierea fiecărei forme de tratament disponibile. însă pe parcursul acestei căutări, de fapt ei nu fac nimic m legătură cu starea lor. îşi imaginează că acele cunoştinţe pe care şi le vâră în cap sunt, de fapt, o forţă vindecătoare. Oamenii îmi spun deseori că, pur şi simplu, nu sunt siguri care tratament este cel mai bun pentru ei, iar până când o să-şi dea seama, se simt „mai în siguranţă" nefăcând nimic. Eu înţeleg prin asta că ei nu sunt gata să facă
schimbările necesare în vieţile lor. Ascultând modul în care își
justifică incapacitatea de a lua o decizie, am uneori impresia că, stând pe loc, ei reuşesc - cel puţin temporar - să menţină iluzia că, de fapt, nu sunt bolnavi. Poate că preferă să creadă că se află în mijlocul unui coşmar, din care, în cele din urmă, se vor trezi. Acest fenomen se întâmplă cel mai adesea în cazurile când oamenii încă nu au nicio durere fizică asociată cu boala.

Amânarea deciziei de a schimba macazul este mai mult decât neînţeleaptă - este chiar periculoasă. E mult mai înţelept şi mai sigur să începem de undeva, decât să nu facem nimic. Fiecare alegere pozitivă este bine venită şi activează un nou curent de energie în viaţa voastră. Un pas nou sau o schimbare nu trebuie neapărat să fie mare, ca să fie eficientă. Pe parcurs, continuaţi să studiaţi temeinic toate informaţiile care vă îmbogăţesc cunoştinţele despre ceea ce este necesar pentru vindecare. Introducerea unei schimbări în alimentaţie, sau adăugarea unui regim de exerciţii este un început bun. Aţi putea începe cu o plimbare în fiecare zi, sau să urmaţi cursuri de yoga. Dacă nu puteţi să găsiţi un profesor de yoga, cumpăraţi casete video cu instrucţiuni, sau alte exerciţii de relaxare. Citiţi cărţi despre tratamente alternative şi încercaţi-le pe unele dintre ele, pe loc. Dacă simţiţi că aveţi nevoie de sprijinul unui grup, mergeţi la un centru de resurse de sănătate holistică, sau la un magazin cu

căutaţi unul. Puteţi face toate aceste schimbări în timp ce căutaţi să aflaţi şi alte păreri medicale. Mai presus de toate, aduceţi-vă aminte, pe cât de des puteţi, că nu vă puteţi permite să cădeţi pradă unui mod de gândire de tipul „Voi începe mâine". în procesul de vindecare nu există decât „acum". Mâine, după cum spune, nu vine niciodată cu adevărat

Practicaţi gândirea ciclică

Percepţia că timpul şi viaţa sunt experienţe lineare stânjeneşte procesul de vindecare. Exemple: „Dacă acest tratament nu da rezultate timp de o lună, înseamnă că nu are efect iar eu nu mă vindec[44] şi „La vârsta mea, la ce mai pot să mă aştept?[44] Atenţia voastră ar trebui îndreptată nu pe „timp[44], ci pe ciclurile naturii, care sunt oglindite în multe alte procese. în natură, anotimpurile care aduc căldură, confort şi randament sunt urmate, inevitabil, de perioade de frig, de dificultăţi şi restrişte, însă aceste perioade grele, la rândul lor, sunt urmate de o revenire a căldurii şi a bucuriei. Puţine tradiţii înţeleg acest principiu şi această curgere ciclică mai bine decât chinezii, a căror spiritualitate, ca şi cea a indienilor americani, este strâns legată de Pământ După cum se spune în Tao Te Ching (77):

Calea către Rai este precum îndoirea unui arc.
Susul îl apasă în jos; josul îl apasă în sus.
De la cei care au mai mult, ia; celor care nu au destul, le adaugă.
Prin urmare, Calea Raiului - înseamnă reducerea a ceea ce este în exces şi sporirea a ceea ce este insuficient.

(tradus în limba engleză de Robert Henricks)

Atunci când vă aflaţi în iama bolii voastre, s-ar putea să vă simţiţi ca şi cum ciclul nu va mai reveni niciodată la vară, dar atunci este momentul când devine esenţial să fiţi disciplinaţi în gândire. Acordaţi-vă câteva minute şi amintiţi-

cedentă din viaţa voastră, când părea să nu aveţi deloc noroc.
Evocaţi felul în care v-ați simțit atunci, luând aminte la senzati-
ile din corp, pe măsură ce retrăiţi acele sentimente de deznădejde. Apoi, evocaţi momentul de cotitură şi lăsaţi-vă în voia sentimentului crescând de uşurare şi încredere, când lucrurile au început să se schimbe în favoarea voastră. Nu trebuie să fie un eveniment major; poate fi, pur şi simplu, un moment în care v-aţi aflat într-o echipă, într-un joc pe care, în cele din urmă, l-aţi câştigat, sau aţi primit o scrisoare de împăcare de la un prieten pe care aţi crezut că l-aţi pierdut Rezultatul final este mai puţin important decât capacitatea de transformare a evenimentelor. Poate că aţi pierdut jocul următor; prietenia poate că s-a terminat, în cele din urmă. Şi, într-o zi, veţi expira fără să mai inspiraţi din nou. Dar, ţineţi minte că vindecarea este, mai presus de orice, o experienţă de învăţare, iar una dintre lecţiile ei cele mai importante e că, în viaţă, nimic nu este permanent ci totul e curgere, transformare. Dacă puteţi să învăţaţi să acceptaţi schimbarea cu indiferenţă, veţi putea să stăpâniţi mult mai multe decât doar boala.

Gândirea ciclică este şi unul dintre mijloacele cele mai eficiente de a învăţa iertarea. Deşi este greu să ne eliberăm de nevoia de dreptate personală şi de ceea ce am putea simţi că este răsplata sau pedeapsa potrivită, dintr-o perspectivă Divină, aceasta nu ţine de noi, mai mult decât ar ţine ceea ce ne aşteaptă pentru propriile noastre fapte.

La unul dintre seminarele mele, am cunoscut un medic foarte amabil şi grijuliu, care lucra la un spital pentru veterani, unde erau soldaţi răniţi în luptă. El simţea că îi era dat să facă acest lucru, pentru că, încă din copilărie, avusese vise în care era
soldat în Războiul Civil si ucidea fără milă. Munca lui a devenit
un mijloc de a contrabalansa crimele pe care le făcuse în

vechile învăţături despre legile karmei, care au ecou în învăţăturile creştine: ***Ce dai, aia primeşti*** - în această viaţă sau în următoarea. Nu voi sunteţi în măsură să decideţi natura dreptăţii la nivel personal, ceea ce este chiar mai bine, din moment ce dreptatea omenească este, deseori, mult mai dură şi mai puţin echilibrată decât dreptatea Divină. Singura voastră sarcină este să învăţaţi să iertaţi - şi să chemaţi înapoi energia pe care o irosiţi pe evenimente din trecut

O parte din problema legată de mentalitatea de victimă este că ea trece cu vederea felurile în care noi înşine perpetuăm ceea ce ni s-a făcut nouă. Data viitoare când sunteţi copleşiţi de gânduri furioase în legătură cu o jignire din trecut încercaţi acest exerciţiu de iertare. Analizaţi-vă foarte minuţios acţiunile de săptămâna trecută şi vedeţi dacă n-aţi comis acelaşi fel de nedreptate sau de abuz, de pe urma căruia aţi suferit Nu trebuie să fie ceva dramatic. Aţi putea simţi, de exemplu, că în copilărie aţi fost judecat greşit de o altă persoană şi că aceasta a influenţat felul în care oamenii vă văd* astăzi. Chiar şi simplul fapt de a fi fost neînţeles de un părinte sau de un profesor, într-un moment foarte important, poate continua să vă apese. Când simţiţi acea povară, analizaţi dacă nu aţi judecat pe cineva într-o manieră similară. La început, modul în care judecaţi o altă persoană poate părea fără legătură. Nu vă place felul în care se îmbracă un bărbat şi fi consideraţi ca fiind nepriceput Poate că, după aceea, transformaţi judecata respectivă în bârfa. Sau comentaţi că o anumită femeie a atins o anumită poziţie în carieră, insinuând că este lipsită de etică sau necinstită.

În acest fel, o judecată aparent inocentă şi măruntă poate avea consecinţe grave. Trebuie atât să vă iertaţi pe voi înşivă pentru că aţi emis acea judecată, cât şi să iertaţi persoana care v-a judecat pe nedrept, cu mulţi ani în urmă.

S-ar putea să vă ajute cuvintele din Rugăciunea către Dumnezeu: „Iartă-ne nouă păcatele noastre, precum şi noi

Stabiliţi-vă scopuri realiste

Deşi toate lucrurile pământeşti se schimbă - ele nu se schimbă neapărat peste noapte. Mulţi oameni care vin la seminariile mele presupun că o să stăpânească, într-o zi, talente intuitive, pentru care mie mi-au trebuit cincisprezece ani ca să le dezvolt în întregime. Clarviziunea imediată este posibilă, desigur, dar un scenariu mai probabil este acela că vă veţi dezvolta propriile capacităţi intuitive, luând aminte la principiile energiei. La fel cum, deşi e posibil să puteţi adopta un nou punct de vedere sau perspective noi şi să vă vindecaţi într-o clipă, mai probabil este că va fi nevoie să lucraţi conştient cu învăţături holistice, pentru o perioadă lungă de timp. La fel cum nimeni nu poate să înveţe să alerge la maraton într-o zi, o viaţă sănătoasă sau vindecarea unei boli necesită să practicaţi sistematic orice discipline de vindecare adoptaţi - fie ele tratamente medicale, schimbări în nutriţie, un regim de exerciţii, vizualizări sau meditaţie.

Multe forme noi de frică apar ca urmare a diagnosticării unei boli, atunci când întâmpinaţi o piedică, sau când vă apare o tragedie în viaţă. Trebuie să aveţi răbdare cu voi înşivă. Dacă vă simţiţi deprimaţi sau furioşi, încercaţi să faceţi un pas în spate şi să vedeţi când şi în ce context apar aceste sentimente. Ele ar putea să reflecte una dintre credinţele voastre Tribale negative. Dacă da, folosiţi Vederea pe trei coloane, ca să pătrundeţi simbolismul mai larg, sau mesajul ce stă în spatele dispoziţiei respective. Mai puteţi şi să faceţi următorul exerciţiu din tradiţia Sufi, numit „La un kilometru de Bagdad."

Închideţi ochii şi priviți-vă mergând pe o fâşie îngustă de drum, într-un deşert care pare să nu se mai termine - ca o autostradă din Orientul Mijlociu. Simţiţi soarele arzând, nisipul fierbinte de sub picioarele voastre, o sete şi o oboseală copleşitoare, încercaţi să simţiţi atât ariditatea locului, cât şi propria voastră singurătate şi disperare. Când aceste sentimente încep să fie palpabile, găsiţi un ascunziş modest de stânci, la marginea drumului şi opriţi-vă să vă adăpostiţi

niţi după călătorie şi, inspirând aerul revigorant, simţiţi cum corpul revine la viaţă.

Acum, ieşiţi din locul dintre stânci şi priviţi în jur. Nu departe, puteţi să vedeţi câteva lumini care licăresc şi cărora, în curând, li se alătură altele. Trebuie că ele au fost acolo şi înainte, dar, ui soarele strălucitor al deşertului, n-aţi putut să le desluşiţi Când începeţi să auziţi acorduri suave de muzică, vă daţi seama că, destul de aproape, la o distanţă uşor de parcurs, se află un oraş plin de oameni. Voi credeaţi că vă aflaţi în mijlocul unui deşert sterp, dar, de fapt, eraţi la doar un kilometru de Bagdad. Lăsaţi-vă pătrunşi de conştientizarea faptului că eliberarea este aproape, la îndemână, iar voi mai aveţi de parcurs doar o cale scurtă. Pe măsură ce vă relaxaţi în această cunoaştere, spuneţi o scurtă rugăciune de recunoştinţă. Dacă nu remarcaţi nici o schimbare în corp, în prima lună a efortului vostru de a vă vindeca, nu înseamnă că schimbările nu au loc. Ele se întâmplă la nivel energetic, iar în cele din urmă vor genera schimbări pozitive mentale, spirituale şi chiar fizice. Sunteţi mult mai aproape de scopul vostru, decât v-aţi putea închipui.

În timpul procesului de vindecare, staţi de vorbă cu alţii care au trecut prin boala voastră. Puteţi să obţineţi multe informaţii utile de la cei care se află pe acelaşi drum cu voi, dar nu comparaţi cursul propriei voastre vindecări cu al lor. Aduceţi-vă aminte că ceea ce n-a avut efect la nivelul corpului fizic al unei persoane poate fi exact ceea ce vă trebuie vouă, la nivel energetic, pentru a începe să vă vindecaţi. Rămâneţi tot timpul deschişi spre orice posibilitate.

Dezvoltaţi-vă puterea voinţe

Dorinţa de vindecare nu este acelaşi lucru cu a avea voinţa de vindecare. Unii oameni care vor să se vindece pot să nu aibă voinţa de a face schimbările de viaţă necesare pentru a se vindeca. Trebuie să vă antrenaţi mintea şi

mintea si emoţiile voastre. Dacă faceţi o vizualizare de treizeci
de minute, o dată sau de două ori pe zi şi după aceea, în restul zilei, reveniţi la gândurile voastre pline de frică, neutralizaţi influenţa lucrării voastre pozitive.

Păstrarea atenţiei într-o direcţie pozitivă necesită disciplină, iar pentru acel nivel de disciplină este nevoie de antrenament Gândiţi-vă cât de uşor vi se poate distra atenţia, atunci când încercaţi să vă ţineţi mintea şi emoţiile centrate asupra unui singur gând. în afară de cazul în care aveţi antrenament de meditaţie, mintea voastră va zbura în toate direcţiile, în doar câteva secunde. Odată, am făcut un exerciţiu cu un grup de studenţi, în care le-am spus să-şi aleagă un gând şi să-şi fixeze mintea pe el, excluzând orice alt gând. Peste o clipă sau două, o serie de studenţi s-au ridicat şi s-au plâns că „zgomotul" de afară interferează cu exerciţiul, sau că lumina era prea puternică pentru a putea face vreo „lucrare interioară" serioasă. Şi totuşi, ceea ce trebuiau să înveţe era exact acest lucru: cum să se detaşeze de astfel de factori care distrag atenţia.

Să insişti ca mediul exterior să îndeplinească anumite condiţii, ca să poţi să te orientezi către înlăuntrul tău este o distragere în sine. Nu e nevoie să vă dezvoltaţi concentrarea atenţiei, la fel de perfect ca un maestru în meditaţie, dar trebuie să ajungeţi la o relaţie funcţională cu resursele voastre interioare, astfel încât să puteţi să înlocuiţi repede un gând negativ, cu unul pozitiv şi să simţiţi energia pozitivă care rezultă. Folosirea unei mantre - o frază sau un cuvânt pe care le repetaţi încet, în gând - este foarte eficientă pentru a învăţa să vă concentraţi. Cuvântul sau fraza pot fi tradiţionala mantră sanscrită „Om" sau „Om Mani Padme Hum", din tradiţiile hinduse sau budiste, sau „Fecioară Maria", sau „Doamne, Iisuse, miluieşte-mă“, ori numele unei virtuţi pre-cum „iubire" sau „compasiune", sau orice cuvânt sau frază care vă aduce pace, forţă, relaxare şi o atenţie liniştită.

Faceţi exerciţii de respiraţie, inspirând încet şi uniform pe nas şi împingând aerul în jos, înspre abdomen. Simţiţi cum vi se umflă stomacul, treptat, pe măsură ce inspiraţi - puneţi-vă palma deschisă pe buric mai întâi, ca să puteţi să simţiţi, efectiv, cum se umflă. După ce abdomenul s-a umplut, continuaţi să inspiraţi şi, de această dată, umpleţi-vă diafragma - porţiunea din mijlocul pieptului, deasupra stomacului. Dacă mai puteţi, inspiraţi încă puţin şi umpleţi-vă plămânii şi partea de sus a pieptului. Ţineţi această inspiraţie câteva secunde şi pe urmă daţi drumul aerului, uşor, pe nas sau pe gură. S-ar putea să fie nevoie de ceva exerciţiu ca să dezvoltaţi această capacitate - precum şi capacitatea plămânilor - şi să puteţi să respiraţi prin acest proces în trei etape, dar sentimentul de calm şi seninătate care rezultă merită efortul. Dacă vreţi, puteţi să căutaţi un profesor de relaxare sau de meditaţie, care să vă ghideze prin aceste exerciţii simple şi prin altele.

Cărţi precum ***Concentrarea*** [Focusing], de Eugene Gendlin şi ***Deveniţi iluminat, sau sunteţi pe cale să vă pierdeţi minţile?: Un program spiritual pentru menţinerea formei intelectuale*** [Are You Getting Enlightened or Losing Your Mind?: A Spiritual Program for Mental Fitness], de doctor Dennis Gersten, oferă alte exerciţii uşoare, care să vă ajute să substituiţi permanent gândurile negative, cu o energie mentală pozitivă.

Ce e important, este să vă faceţi exerciţiile regulat şi cu disciplină. în cele din urmă, ele vor deveni ceva reflex, la fel ca şi reacţia energiei voastre fizice.

O altă modalitate de a învăţa să vă controlaţi mintea si emoţiile - în loc să fiţi voi controlaţi de ele - este să exersaţi în momentele în care apar situaţii speciale, în viaţa voastră de zi cu zi. De exemplu, să presupunem că aveţi o conversaţie cu cineva, care face un comentariu care vă înfurie. Atunci, comandaţi-i imediat energiei voastre să nu reacţioneze m nici un fel. Sau, să presupunem că vă enervează să aşteptaţi în trafic, sau sunteţi nerăbdător pentru că ceva anume nu

daţi energiei voastre să rămână în corp, în ioc să se irosească pe situaţii care nu au însemnătate. Puteţi chiar să folosiţi tehnici cum ar fi respiraţia profundă, sau repetarea unei mantre, pentru a rămâne centraţi. Menţineţi-vă atenţia asupra perspectivei mai vaste - sănătatea voastră - şi aduceţi-vă aminte că, în comparaţie cu recuperarea sănătăţii, orice altceva este nesemnificativ.

Vindecarea nu este o călătorie prin care să vă rezolvaţi misterele, ci pentru a învăţa cum să trăiţi în ele

Viaţa este plină de mister. De fapt, viaţa nu e altceva decât un mister - o călătorie învăluită în ceţuri, pe care nu le-am văzut apropiindu-se, cu ocolişuri către grădini magice, de care nu aveam idee că fuseseră păstrate pentru noi. A ne întreba de ce evenimentele dureroase şi cele minunate din viaţa noastră se întâmplă atunci când se întâmplă şi cum se întâmplă este o pierdere inutilă de energie. Nu putem niciodată să ştim tot ceea ce a fost implicat în crearea acestor momente din viaţa noastră. în limbaj psihologic - şi Divin - aceste evenimente sunt „supradeterminate": atât de mulţi factori, incidente, forţe şi energii sunt implicate în ele, încât nu se poate niciodată determina o singură cauză. Boala rămâne unul dintre cele mai mari mistere ale vieţii. De ce se întâmplă acest lucru? „De ce eu? Am făcut ceva ca să merit? Voi supravieţui?" Vă întrebaţi dacă această boală are legătură cu mariajul vostru traumatizant, sau cu copilăria, ori cu toxinele din mediul înconjurător. Treceţi peste întrebări. Concentrați-vă asupra vindecării în timpul prezent

In căutarea unui motiv pentru boala sau pentru tragedia voastră, nu veţi găsi nici un răspuns. întoarceţi-vă către alinarea ce vine din credinţa în călăuzirea Divină. Scopul misterelor din vieţile noastre poate foarte bine să fie acela de a ne scoate de sub dependenţa noastră de raţionamentul uman şi de capacitatea sa limitată de a explica de ce lucrurile sunt aşa cum sunt - şi să ne ducă spre acceptarea faptului că, de fapt inteligenta Divină ne

putem avea încredere deplină în prea multe alte lucruri. Aduceţi-vă aminte întotdeauna că trăiţi un mister - şi nu că rezolvaţi unul. Trăiţi cu întrebările pe care le aveţi, dar nu le permiteţi să preia controlul asupra vieţii, gândurilor şi acţiunilor voastre.

Practicaţi eliberarea de întrebări şi plasarea lor în mâinile Divinului. Vizualizaţi-I pe Dumnezeu sau pe Buddha, sau pe Maria ori pe Iisus, sau pe Tao luându-vă întrebările, trăgându-le în sus, în energia lor infinită, luându-le din voi şi din energia voastră. Simţiţi-vă eliberaţi de grijă şi de îndoială şi plini de vindecare, de o strălucire blândă ce vă inundă fiecare parte a corpului şi a minţii. Reţineţi că puteţi să vedeţi şi să simţiţi această energie şi strălucire oricând - că ea se află întotdeauna acolo, la îndemâna voastră.

Nu este întotdeauna uşor să vă menţineţi credinţa. Un preot cu har şi iubitor mi-a spus odată că a oferi alinare multor oameni de care avea grijă era mult mai uşor decât lupta lui interioară, cu propria credinţă.

Soluţia lui, oricum, a fost „să mă rog unui Dumnezeu în care nici măcar nu sunt sigur că, de fapt, cred, şi asta pentru că nu am altceva de ales." Dădea acelaşi sfat enoriaşilor care veneau la el cu crize de conştiinţă asemănătoare. Dumnezeu aude fiecare rugăciune, indiferent dacă noi credem în El, în momentul în care ne rugăm. Dumnezeu sau Forţa Divină pe care o căutăm vrea ca noi să aflăm cum este să te afli în întuneric, astfel încât, atunci când ieşim la lumină, să putem să le spunem celorlalţi, din inimă, ce înseamnă cu adevărat învăţătura: „Nu vă fie frică, pentru că Eu sunt cu voi întotdeauna, chiar până la sfârşitul timpurilor."

Cultivaţi graţia

Învăţăturile tuturor tradiţiilor spirituale inspiră speranţă. De asemenea, ele ne dau posibilitatea să surprindem puterea şi compasiunea lui Dumnezeu şi dimensiunea miracolului. Adevărurile universale pot să vă

Când urmărim să atingem energia Divinului, urcăm, simbolic, către vârful unui munte, ca Avraam când l-a luat pe Isaia spre vârful Muntelui Moriah, Moise pe Muntele Sinai, sau Iisus la Transfigurarea lui pe Muntele Tabor.

Înţelesul simbolic al urcării pe un munte este efectuarea unei călătorii, pentru a vedea o lume mult mai măreaţă decât noi înşine şi pentru a vedea mai departe decât am văzut vreodată până atunci. în vârful muntelui, întrebăm: „Pot să primesc toată măreţia puterii din mine? Pot să-mi păstrez intensitatea concentrării şi viziunii mele de vindecare, după ce părăsesc vârful muntelui, de unde pot să zăresc peisajul sufletului şi al eternităţii?"

Spiritul trebuie hrănit ca să se vindece, la fel ca şi mintea şi corpul. Acumulaţi curajul de a acţiona, inspirându-vă din povestea şi înţelepciunea celor care şi-au schimbat pentru totdeauna vieţile, prin acţiune, pătrunzând neînfricat în noaptea întunecoasă a sufletului. încercaţi înţelepciunea tradiţiilor pe care nu le cunoaşteţi: Citiţi poveştile din Hasidim, sau studiaţi Kabala; amuzaţi-vă cu parabolele sufiste, sau cu poeziile Rumi; studiaţi predicile lui Buddha, sau simplele învăţături ale lui Thich Nhat Hahn; cercetaţi scrierile misticilor - de la creştinii Părinţi ai Deşertului până la Upanishade - multe dintre aceste texte fiind surprinzător de accesibile.

Aceste istorii nu au întotdeauna un sens logic - de fapt, probabil că ele sunt mai eficiente atunci când nu au sens, pentru că au o frumuseţe şi o putere interioară, care transcende gândul raţional. Potrivit tradiţiei budiste, se crede, că Bodhidharma a adus principiile budismului Zen din India, în China. Se spune că a stat în meditaţie în faţa unui perete timp de nouă ani, refuzând să se mişte. „Nu mă întorc până când nu va veni cineva care vrea cu adevărat să înveţe ce am de predat," zicea el. într-o zi, un învăţat pe nume Hui-K’e s-a apropiat de Bodhidharma şi, plângându-se că nu mai avea parte de liniştea minţii, l-a întrebat cum ar putea s-o atingă. Maestrul l-a respins, spunându-i că o astfel de

rat din nou pe Bodhidharma să-i ofere ajutor şi iarăşi a fost refuzat Disperat de-acum, învăţatul şi-a tăiat mâna stângă şi a aruncat-o în faţa lui Bodhidharma, spunând: „Dacă nu te întorci, îmi voi tăia capul." Atunci, Bodhidharma i-a spus: „Tu eşti cel pe care fi căutam," şi l-a acceptat ca student

Pe măsură ce sorbiţi adevăruri şi poveşti care vă hrănesc spiritul, veţi simţi cum înlăuntrul vostru se eliberează o energie. E o energie care este în rezonanţă cu adevărul universal şi vă pune în unitate cu lumea. Această energie poate fi numită doar „graţie". Ea este o forţă vibraţională atât de puternică, încât poate să vă ridice, pentru un moment, în afara condiţiei voastre imediate. Ea vă poate da convingerea că nu există nimic cu care nu puteţi să vă descurcaţi şi că totul va fi bine, indiferent de rezultat Yehudi, un rabin Hasidic ce a murit la începutul secolului al nouăsprezecelea, a relatat povestea unui hoţ care a furat toată viaţa, dar care, ajuns la bătrâneţe, nu mai era în stare să se ocupe cu „îndeletnicirea" lui şi murea de foame. Un bărbat bogat, auzind de suferinţa lui, i-a trimis mâncare. Bărbatul bogat şi hoţul au murit în aceeaşi zi. Judecata magnatului bogat a avut loc mai întâi la Curtea din Rai; a fost declarat ca având păcate şi condamnat la purgatoriu. Dar, pe când se apropia de intrarea în purgatoriu, un înger a venit grăbit să-l cheme înapoi. A fost adus înapoi în faţa Curţii, unde a aflat că sentinţa lui fusese revocată. Hoţul pe care fi ajutase pe pământ fi furase lista cu păcate.

Graţia nu este întotdeauna o forţă evidentă, putem fi siguri de aceasta. Ea vine în multe forme, unele subtile şi obişnuite, altele puternice şi transfiguratoare. Uneori, graţia se manifestă ca sincronicitate - energia ei adună oameni sau evenimente într-un mod care alină, ajută sau sunt neaşteptate, atunci când aveţi nevoie cel mai mult şi vă aşteptaţi cel mai puţin. Alteori, graţia este energia care ne luminează dintr-o dată cu înţelegere, oferindu-ne posibilitatea să vedem ceea ce nu fuseserăm ui stare să pricepem mai înainte. Graţia mai poate şi să ne ridice într-o

iubire, speranţă şi neînfricare. Fiind şi o forţă protectoare, graţia mai poate fi un scut care ne înconjoară în situaţii care ne ameninţă în într-un fel oarecare: supravieţuirea după un accident de maşină care ar fi trebuit să ne aducă moartea, un sentiment ce ne cuprinde dintr-o dată, că ar trebui să ne întoarcem acasă, ca odată ajunşi, să descoperim că am lăsat aragazul aprins; întâlnirea cu un „străin" care ne oferă ajutor, exact când avem cea mai mare nevoie de el. Graţia nu lucrează după legile timpului linear; iată de ce, o boală sau o criză de viaţă - care, în mod normal, ar trebui să ne ia ani de zile ca să ne vindece sau să se rezolve - poate fi vindecată într-un timp inimaginabil de scurt Dacă vă imaginaţi că miracolele nu li se prea întâmplă oamenilor „obişnuiţi", sau că toate aceste poveşti sunt exagerate, să vă spun o poveste care mi s-a întâmplat mie. Satya Sai Baba este un sfânt care trăieşte în India, despre care se spune, printre altele, că poate să materializeze obiecte - de la pulberi sfinte la pietre preţioase - din nimic. Această capacitate este cunoscută sub denumirea sanscrită ***vibhuti,*** care înseamnă „revelaţie" sau „putere". Acum câţiva ani, la Findhom, aveam probleme foarte mari în a-mi păstra echilibrul. Orice aş fi făcut, starea continua să mi se înrăutăţească, aşa că, în ultimă instanţă, înainte să merg la culcare, am spus o rugăciune adresată lui Sai Baba: , Am nevoie de nişte ***vibhuti*** - şi am nevoie de ea acum. Sunt într-o mare încurcătură."

În dimineaţa zilei următoare, am primit un pachet de la o cunoştinţă din Copenhaga, pe care o cunoscusem cu cinci ani în urmă şi de care nu mai auzisem nimic de atunci; înăuntru era un tub mic, plin cu pulbere, cu o inscripţie, pe care am citit: „Pentru Caroline Myss, de la Satya Sai Baba." Din moment ce poşta din Danemarca până în Scoţia face, de obicei, cel puţin câteva zile, răspunsul la rugăciunea mea trebuie să fi fost pe drum spre mine, înainte ca eu să fi rostit cuvintele. Nu ştiam ce să fac cu pulberea, aşa că am luat un pic din ea şi, ca o fostă catolică ce eram, m-am frecat pe frunte. La câteva ore după ce am primit vibhuti, echilibrul

avut niciodată acea problemă. De atunci, port mereu cu mine tubul de ***vibhuti,*** oriunde merg.

Am fost deseori întrebată dacă eu cred că graţia poate salva efectiv viaţa unei persoane. Desigur, nu există nici o modalitate de a demonstra că poate acest lucru, dar eu prefer să cred că poate, pe baza nenumăratelor relatări ale unor oameni care confirmă intervenţia energiei Divine în vieţile lor. O poveste impresionantă care mi-a fost spusă era despre un bărbat pe nume Steven, care prezenta un caz grav de urticarie internă şi externă, cauzată de nişte medicamente noi, la care nu ştia că era alergic. Erupţia a apărut ca o iritaţie mică pe piele şi a continuat să se răspândească pe tot corpul. După câteva zile, Steven s-a gândit că era alergic, dar nu i-a trecut prin minte nici un moment că era vorba despre medicamentele pe care le lua. în schimb, a analizat mâncarea pe care o mâncase, săpunul pe care îl folosea şi ţesăturile diverselor articole de îmbrăcăminte pe care le purta. Pe măsură ce erupţia progresa, Steven a început să prezinte tot mai multe simptome. Avea febră în fiecare seară şi devenea tot mai slab, pe zi ce trecea. Se umfla, reţinând lichidele m ţesuturi, în curând, febra a devenit permanentă, iar starea de slăbiciunea era atât de gravă, încât nu mai putea să meargă. Picioarele îi erau atât de umflate, încât nu mai putea să se încalţe.

Într-o dimineaţă, în plină criză, o voce l-a trezit pe Steven şi i-a spus să meargă la un spital, pentru că altfel murea. După care, vocea i-a spus să respire încet şi profund, împingându-şi toată respiraţia în plămâni. I-a venit în minte imaginea unui maestru de yoga, care îl îndruma în acest exerciţiu. Steven era cretin şi deşi cu siguranţă ştia despre yoga la nivel intelectual, nu învăţase şi nu o practicase niciodată. I-a telefonat unui prieten, spunându-i că avea nevoie să ajungă imediat la un spital. Pe drum, a continuat să respire cum fusese instruit şi de fiecare dată când

aproape mortală de urticarie internă şi externă şi că fiecare organ din corpul său, precum şi pielea, îi erau inflamate. I-a mai spus şi că dacă nu ar fi ajuns la spital în decurs de câteva ore, probabil că ar fi murit.

„Nu mă gândisem niciodată m serios la yoga, sau la orice alte învăţături sau practici din tradiţia hindusă," mi-a zis Steven mai târziu. „Din câte ştiam eu, yoga nu era nimic mai mult decât un exerciţiu fizic, nicidecum o practică spirituală. Şi niciodată nu m-am gândit la respiraţie, altfel decât că este ceva ce trebuie să facem pentru a rămâne în viaţă. Acum practic yoga în mod constant, deşi nu-l mai văd pe maestrul de yoga, atunci când închid ochii. Am un învăţător «normal» şi real, dar tot mă întreb în fiecare zi, de ce a venit un yogin la mine? Adică, vreau să zic, nu credeam deloc în acea tradiţie. Cum s-a întâmplat acel lucru? Nu voi înceta să mă gândesc la acea experienţă. Ea mi-a schimbat viaţa - de fapt, mi-a salvat viaţa."

Îmi dau seama că mulţi oameni au tendinţa să fie oarecum sceptici faţă de poveşti ca a lui Steven şi multă vreme am simţit şi eu la fel. Oricum, atât de multe cazuri inexplicabile mi s-au întâmplat mie personal, încât nu prea mai pot să fiu sceptică. Unul dintre cele mai inexplicabile cazuri este cel al unei femei pe nume Jenny, cu care fusesem prietenă din liceu. Jenny se implicase într-o relaţie tumultuoasă cu Mark, un bărbat violent şi paranoic şi care, deseori, exploda în crize de ţipete, pe seama celui mai mic incident Era paznic la o închisoare locală. Ţinea arme în casă şi, deşi n-a ameninţat-o niciodată pe Jenny cu o armă, arunca priviri fugare spre armele lui, de fiecare dată când izbucnea câte o ceartă. La momentul când Jenny începuse să se gândească să-l părăsească pe Mark, era atât de înspăimântată de ceea ce ar fi putut el să-i facă, încât nu mai era în stare să asculte de instinctele ei şi să plece.

Când Jenny m-a invitat la ea să-l cunosc pe Mark, nu ştiam nimic din toate aceste lucruri despre el, decât că trăia cu ea. Aproape din clipa în care am ajuns, Mark şi cu mine

zant, pentru că nu mai văzusem niciodată o astfel de reacţie ostilă din partea nimănui. Tot atunci mai era acolo şi o altă prietenă apropiată de-a lui Jenny, o femeie pe nume Barbara, care era ofiţer de poliţie. Eu şi cu Barbara ne-am înţeles foarte bine şi - dintr-un motiv oarecare, i-am cerut numărul de telefon şi adresa, cu toate că nu credeam că o să o contactez. Când am plecat, în acea seară, Jenny cu mine ne-am îmbrăţişat pentru o clipă, iar eu i-am şoptit: „Trebuie să ne rugăm amândouă, să te scăpăm de tipul ăsta“.

Am avut aşa o presimţire că Mark suferea de psihoză, încât am sunat-o pe Jenny după câteva zile, ca să-i spun să plece de lângă el. I-am mai zis şi că îmi ţineam promisiunea de a mă ruga pentru ea şi că eram convinsă că i se va da „graţia" de a-l părăsi pe Mark în siguranţă. Cinci zile mai târziu, când mergeam la culcare, am avut o imagine puternică a lui Jenny, ca fiind împuşcată în acea noapte. Am sunat-o imediat, iar când mi-a răspuns la telefon, am putut să-l aud pe Mark urlând pe fundal, insistând ca ea să închidă telefonul. Jenny a reuşit să scoată cuvintele: ‚Ajută-mă“, înainte de a închide.

Am scos imediat numărul de telefon al lui Barbara şi am sunat-o. Barbara a făcut imediat un apel de urgenţă la colegii ei ofiţeri şi împreună au venit acasă la Jenny. Văzând că nimeni nu răspunde la sonerie, au spart uşa de la intrare. Au găsit-o pe Jenny pe podea, într-un colţ, ţinând un scaun în faţa ei, ca să se apere. Mark îşi flutura arma şi o ameninţa că o omoară. Din fericire, ofiţerii au reuşit să-l reţină pe Mark, care a fost arestat şi dus la puşcărie. Jenny şi-a împachetat imediat lucrurile şi a venit să stea la mine o perioadă. De atunci, a întâlnit un alt partener, cu care are o relaţie de iubire şi de sprijin.

Am putea spune că detaliile acestei experienţe - momentul întâlnirii mele cu Mark, faptul că i-am cerut Barbarei numărul de telefon şi promisiunea pe care eu şi cu Jenny ne-am făcut-o una alteia, de a ne ruga pentru graţia de

se întâlnească laolaltă? Eu, personal, cred că energia graţiei a fost în spatele întregii situaţii - dacă nu de altceva, măcar pentru felul în care mi-a venit în minte imaginea dragei mele prietene, ca fiind împuşcată în acea noapte. Am ştiut imediat că primeam instrucţiuni să o salvez pe Jenny, iar acum cunosc sentimentul şi puterea energiei graţiei.

Graţia mai poate fi imaginată şi ca energia care vine peste voi ca o pătură moale, atunci când aveţi nevoie de consolare, umplându-vă de sentimentul că, indiferent ce bariere vă înconjoară, ele vor fi înlăturate, când va veni timpul potrivit. Graţia este o forţă neraţională; pentru ea nu contează argumentele logice a ceea ce noi considerăm dificultăţi. Ea are puterea de vă ridica dincolo de capacităţile pe care le aveţi şi de a atrage sprijin în viaţa voastră, exact atunci când aveţi nevoie de el. Când se întâmplă astfel de momente, întrebaţi-vă, atunci când aduceţi mulţumiri pentru ceea ce primiţi, dacă puterea care adună împreună oamenii potriviţi sau forţele potrivite nu este cumva energia graţiei. După toate probabilităţile, aşa este.

Fiecare situaţie din viaţa voastră a fost creată cu energia graţiei. Fiţi atenţi la momentele obişnuite, la fel de mult ca şi la cele neobişnuite - şi recunoaşteţi că, în spatele scenei, în acele evenimente se află energia Divinului. A avea încredere în ceea ce trăim efectiv, uneori nu este nici pe departe atât de provocator pe cât este a avea încredere într-o forţă pe care nu o putem vedea.

Folosiţi imagini sacre.

Câţiva studenţi mi-au spus că a învăţa să-şi vizualizeze structura internă a corpului fizic nu este nici pe departe atât de greu cum este să înveţi să aplici vizualizarea pe corpul energetic, însă dacă folosiţi imaginile sacre asociate cu chakrele, cu Arborele Vieţii şi cu cele şapte taine, vizualizarea energiei spirituale poate să pară mai tangibilă şi mai eficace. Dat fiind că acest proces de vizualizare a chakrelor este atât de complex, dar și atât de valoros, mă voi

Există multe feluri în care se pot folosi imagini sacre. Un alcoolic în proces de recuperare, pe nume Gary, a venit la mine plângându-se că aluneca de fiecare dată înapoi şi revenea la băutură. Era şofer de camion, iar orele lungi şi călătoria îi lăsau o mulţime de timp şi posibilitatea de a ieşi să bea. „Continuam să fiu răstignit", spunea el, explicând că faptul că oamenii îl criticau pentru că bea, îl făcea apoi să bea şi mai mult Mi-a venit în minte să-i sugerez să folosească imagini sacre. L-am întrebat dacă se identifica cu răstignirea, însă el a insistat că aceea era doar o figură de stil. Am discutat despre sensul arhetipal al răstignirii, ca formă de a fi folosit pe post de ţap ispăşitor pentru păcatele altora, aşa cum, fără nici o îndoială, vedea el că i se întâmplă lui. Apoi, l-am rugat să-şi imagineze crucea cu chakrele mergând de jos în sus, de-a lungul axului ei vertical, explicându-i că se putea lupta cu alcoolismul, coborând de pe cruce şi lăsând alcoolismul să fie crucificat în locul său.

Gary a reacţionat profund la sugestiile mele. A făcut mai mult decât să vizualizeze crucea cu chakrele; el şi-a luat un crucifix şi a pus şapte semne pe el, să reprezinte chakrele. îl purta pe sub haine, dar, din când în când, îl scotea şi atingea, de exemplu, prima chakră la baza crucifixului şi spunea: «Aceasta este energia primei chakre. Vreau să-mi reînnoiesc viaţa. Vreau să fiu rebotezat şi să eliberez puterea alcoolismului."

Atingând semnul celei de-a doua chakră, el se imagina în comuniune cu Dumnezeu şi acceptând graţia lui Dumnezeu pentru a se da jos de pe acea cruce.

În termenii Arborelui Vieţii, el vedea comuniunea ca redându-i puterea masculină şi simţul bărbăţiei, pe care le pierduse prin alcoolism. în cazul lui Gary, el avea nevoie de obiectul fizic al crucifixului, să-l atingă; vizualizarea singură n-ar fi fost de ajuns. Şi, de fiecare dată când se simţea tentat să alunece, ţinea crucifixul şi se ruga să se reconcentreze.

Istoria spiritualităţii omeneşti este plină de imagini ale Divinului şi de tot felul de fiinţe sfinte, îngeri şi spirite. Mulţi catolici, de exemplu, cred că Sfântul Jude este sfântul protector al „cauzelor fără speranţă" şi se roagă la el în situaţii dificile, cum ar fi bolile fizice aparent incurabile. Miracolele care au fost puse pe seama credinţei într-un anumit personaj sfânt, nu sunt doar nişte poveşti populare, pline de pioşenie - multe dintre ele au fost autentificate de cei mai sceptici doctori în medicină.

Imaginile sacre ar trebui văzute ca o modalitate prin care cele cinci simţuri ale noastre pot stabili o legătură tangibilă cu Divinul. A vedea sau a vizualiza într-un anume fel este o nevoie omenească elementară, căci ne vine greu să ne punem în legătură cu ceea ce nu putem percepe. O astfel de conexiune fizică nu este atât o chestiune de credinţă, cât un mijloc de a simţi o legătură intimă cu Divinul.

Mulţi dintre budiștii lumii, care nu cred într-o Fiinţă Supremă ca atare, venerează, totuşi, imagini, nu doar ale lui Buddha, ci ale unor sute de alţi diferiţi bodhisattvas cereşti şi pământeşti şi ale spiritelor feminine, numite ***dakinis.*** Evreii şi musulmanii, ale căror religii interzic imagini ale Divinului, folosesc traduceri caligrafice ale unor silabe şi texte sacre din ebraică şi arabă, pentru a-şi concentra mai bine practica.

Ţinând seama de dimensiunea vastă a universului, puteţi să obţineţi mare alinare de la o astfel de legătură personală cu Dumnezeu, care vă reaminteşte că fiecare rugăciune este auzită şi fiecare gând, înregistrat

Dacă aveţi o imagine preferată a Divinului - un sfânt personal sau un învăţător spiritual venerat, cum ar fi Ramana Maharshi, Perna Chodron sau Dalai Lama - purtaţi-o cu voi. Deşi nu puteţi să căraţi după voi altarul sau spaţiul sacru, puteţi, în schimb, să purtaţi cu voi o imagine mică, să vă spună că, de fapt, niciodată nu sunteţi cu adevărat singuri.

Avem nevoie de acest nivel de alinare şi încredere, nu

de fiecare dată când simţim că alunecăm în fricile si neliniştile generate de viaţa de zi cu zi.

Învăţaţi ceva nou, în fiecare zi

Există o mare putere în a învăţa ceva nou în fiecare zi. învăţarea activează pasiunea, iar pasiunea este putere - de fapt, pasiunea este una dintre formele cele mai puternice de energie pe care le putem genera în corpurile noastre. Pasiunea este o conexiune cu viaţa însăşi, dându-ne motiv să vrem să vedem mai multe mâine.

Un prieten de-al meu a făcut o pasiune pentru gătit, pentru că avea nevoie de un regim alimentar special. Gătitul i-a dat şi un motiv să-şi invite regulat prietenii şi familia la el acasă. Ei veneau să-l vadă cum celebrează viaţa pe care o crea în bucătărie, iar el folosea timpul de „creaţie" pe care îl punea în mâncărurile lui, ca pe o metaforă pentru corpul său. O femeie pe care o cunosc a devenit pasionată de grădinărit, pentru că îi plăcea să crească plante care hrăneau viaţa şi flori care-i umpleau casa cu miresme liniştitoare.

Ca şi meditaţia, dezvoltarea şi urmărirea unei pasiuni este o recompensă în sine, dar ea poate genera multe „efecte secundare" importante, pe parcurs. Nici nu putem şti unde ne vor duce pasiunile noastre, sau ce beneficii suplimentare pot să rezulte pentru noi din faptul că ne urmăm inima şi fericirea.

Într-o carte numită ***Călătorie,*** Robert şi Suzanne Massie relatează o poveste dramatică, despre creşterea fiului lor bolnav de hemofilie, Bobby. Fiind un cuplu tânăr, familia Massie a fost nevoită să înveţe despre hemofilie şi au trebuit chiar să-şi sensibilizeze familia, pe profesorii copilului şi chiar pe profesioniştii din domeniul medicinei, cu privire la această afecţiune.

Ei relatează cu mult curaj despre cum s-au luptat mereu să îi ofere fiului lor îngrijirea cea mai bună, cea mai

pun în pericol viaţa, ce pot apărea în articulaţii şi în muşchi, ui cazul hemofiliei.

Cum Bobby creştea, el nu putea să se zbenguie şi să joace obişnuitele jocuri de copii, căci risca să se rănească grav. Deseori, Bobby avea nevoie de bandaje pe membre, din cauza sângerărilor violente, iar acestea îi limitau şi mai mult capacitatea de a interacţiona liber şi normal cu alţi copii. Adesea, lipsea săptămâni întregi de la şcoală, din cauza sângerării şi a nevoii de o îngrijire specială, ceea ce însemna o mare presiune asupra părinţilor şi fraţilor săi, izolându-l într-un mod dureros pe el şi pe părinţii săi.

Suzanne descrie durerea pe care o simţea văzând chinul continuu al lui Bobby, ca fiind aproape insuportabilă - un factor care i-a provocat o criză spirituală. Ea povesteşte despre o noapte întunecoasă a sufletului, în care se ruga pentru ajutorul lui Dumnezeu şi pentru puterea să înfrunte suferinţa lui Bobby. în cele din urmă, prin rugăciune şi hotărârea ei de a merge mai departe, a simţit că a căpătat putere şi a simţit un fel de răbdare în faţa destinului ei, al lui Bobby şi al familiei sale. Povestea ei este una a compasiunii puternice, de subtile introspecţii, a unei evoluţii spirituale profunde.

Într-o zi, genunchiul lui Bobby s-a umflat atât de mult de la sângerarea din articulaţie, iar durerea era atât de groaznică, încât el era în delir. Bobby nu putea să suporte nici măcar greutatea unui cearşaf pe picior şi nu accepta să fie atins.

Suzanne a stat de veghe în prima zi şi noapte a hemoragiei grave a lui Bobby, care a continuat în a doua zi şi noapte, până spre a treia. în mijlocul celei de-a treia nopţi, bântuită de supliciul fiului ei şi de fricile legate de el, Suzanne a simţit un îndemn imperios să facă ceva diferit, care i-a venit clar, în urma stării de extenuare. Ea a hotărât să acţioneze la acest îndemn şi l-a convins pe Bobby să se mute într-o poziţie care, ştia ea cumva, avea să îi uşureze durerea îngrozitoare. După ce l-a repoziţionat, i-a pus perne

Astfel, mamă şi fiu au rupt, pentru câteva minute, influenţa absolută care o avusese durerea asupra lui Bobby.

Luptându-se să-l pregătească pe Bobby pentru un somn de care avea nevoie disperată, Suzanne s-ar rugat din răsputeri pentru ajutor. Dintr-o dată, a simţit ca şi cum i s-ar ordona să pună mâna pe genunchiul lui Bobby. A respins acest impuls sau îndrumare, fiindu-i frică să nu-i provoace şi mai mult rău şi durere fiului ei, dar a simţit clar că din nou i se ordona să-şi pună mâna pe genunchiul lui. Treptat, şi-a mutat mâna tot mai aproape, până când a atins uşor genunchiul, pentru o clipă. Bobby a reuşit să se relaxeze şi să doarmă, iar asupra lui Suzanne s-a pogorât o pace binevenită. Simţea, în inima ei, că groaznicul episod se terminase.

În faţa provocărilor fizice şi emoţionale continue ale fiului ei, Suzanne a trebuit să găsească ceva cu care să-şi ocupe mintea, o provocare mentală şi o disciplină de a se concentra într-o altă direcţie. Ea scrie că o voce interioară a îndreptat-o să înveţe limba rusă, să-şi urmeze pasiunea pentru muzica şi dansul rusesc. Pe când învăţa această limbă nouă, ea a studiat şi istoria rusă şi a citit despre dinastia Romanovilor, ultima familie imperială care a condus Rusia, înainte de Revoluţia din 1917. Printre cei cinci copii ai lor, Romanovii au avut un fiu, pe nume Alexis, care a avut şi el hemofilie, deşi afecţiunea lui era mai puţin severă decât a lui Bobby. Robert Massie, pe atunci ziarist, a devenit şi el fascinat de Romanovi şi a scris un articol despre ţareviciul Alexis. Fascinaţia lui pentru istoria rusă şi cercetările asupra neamului Romanovilor s-au tot dezvoltat, până când Suzanne i-a sugerat să scrie o carte pe acea temă.

Pe măsură ce treceau anii, Bobby a învăţat să facă faţă afecţiunii sale în mod independent şi pozitiv. într-un pasaj din ***Călătoria*** [***Joumey***], el scrie că a învăţat multe despre sine, datorită bolii sale. Imboldul familiei Massie de a se informa despre hemofilie i-a condus spre pasiunea lor pentru istoria şi cultura rusă, care a dus la vasta cercetare a

dra, la realizarea căreia, recunoaşte el, Suzanne a fost un colaborator extrem de valoros. Robert scrie că el şi Suzanne au avut un sentiment puternic că le era destinat, ca părinţi ai unui copil bolnav de hemofilie, să scrie o carte unică, iar publicarea ei într-un tiraj mare a scos familia dintr-o situaţie financiară dificilă. întâlnindu-se cu provocarea pe care o reprezenta sănătatea lui Bobby, soţii Massie şi-au descoperit harul de scriitori, care a devenit darul lor pentru lume.

Ţineţi minte, orice pasiune este bună.

Găsiţi una si urmați-o.

Creaţi-vă un vocabular nou

Am scris deja amănunţit despre pericolul de a trăi în conştiinţa ranologiei. Deşi nu e nimic rău în a vă exprima faţă de altul durerea şi frica pe care o aduce boala în viaţa voastră, este de preferat să evitaţi să cădeţi în capcană şi să vorbiţi mereu despre durere.

în acest scop, creaţi-vă un vocabular nou, care să vă descrie starea în termeni optimişti, de vindecare, sau spirituali.

De exemplu, referiţi-vă la boala voastră ca la „o călătorie spirituală într-o nouă parte a sinelui vostru".

O persoană pe care am cunoscut-o vorbea despre boala ei ca despre „un prieten care a venit să mă înveţe adevăruri măreţe." Numindu-şi boala „prieten", a reuşit să-şi diminueze frica de situaţia ei, pentru că nu avusese niciodată un prieten de care să-i fie frică. îşi asocia prietenii cu iubire, bucurie şi încredere, astfel încât, gândindu-se la boala ei ca la un prieten, simţea că putea să comunice cu ea. Simţea că ea va pleca, atunci când timpul de stat împreună se va fi terminat - ceea ce s-a şi întâmplat.

Odată vindecată, ea chiar a întreprins un adevărat ritual, luându-şi rămas bun de la prietenul ei - un antidot bun pentru a vindeca rămăşiţele tentaţiei de a vorbi despre răni, pe care ar trebui să-l încerce mai multă lume.

Scopul creării unui vocabular pozitiv pentru situaţia

sunteţi mai mari şi mai puternici decât boala prezentă în corpul vostru; să vă reamintiţi permanent că aveţi nenumărate resurse pentru însănătoşire în corp, pe care puteţi să vă bazaţi că vă vor veni în ajutor - aveţi iubirea, aveţi speranţa, aveţi credinţa. Aceştia sunt aliaţi puternici.

Încercaţi să scrieţi despre viaţa voastră, ca şi cum aţi povesti o călătorie, într-o poveste intitulată „Biografia mea devine povestea corpului meu biologic".

Scrieţi despre toate experienţele minunate de care aţi avut parte în viaţă. Nu căutaţi doar momentele triste, care ar fi putut să contribuie la boala sau la provocarea pe care v-o aduce viaţa. Momentele pozitive contribuie la sănătatea voastră - folosiţi-le.

Scrieţi despre relaţiile afectuoase pe care le aveţi acum şi pe care le-aţi avut în trecut Aduceţi-vă aminte de momentele vesele. Umpleţi-vă cu amintiri despre vremurile care v-au făcut să vă simţiţi îndrăgostiţi de viaţa voastră şi recunoscători că sunteţi vii. Rugaţi-vă prietenii şi pe cei dragi din sistemul vostru de sprijin să creeze cu voi un vocabular pozitiv pentru experienţa prin care treceţi. Un bărbat îşi descria călătoria de zi cu zi ca „intrarea în puţ." Remarcaţi că a stabilit o distanţă, spunând „puţ", în loc de „puţul meu". Pentru el, această expresie conţinea un sens dublu profund: puţul reprezenta efortul lui zilnic de a-şi curăţa emoţiile şi, în acelaşi timp, îi aducea aminte să-şi concentreze atenţia asupra „ieşirii din puţ - adică, a se face bine"*

Alţii au scris versuri poetice, pe care le repetă de câteva ori pe zi. Unii chiar scriu versuri pentru piesa lor muzicală preferată. Căutaţi acele cuvinte care să vă ajute să vă distanţaţi de boală şi să vă umple de putere. Amintiţi-vă, atunci când faceţi acest lucru, să vă vedeţi mai mari decât boala si să deveniţi mai mari decât experienţa bolii. Gândiţi-vă la boala voastră ca la nimic mai mult decât un cuvânt sau două şi pe urmă gândiţi-vă la propria persoană, ca şi cum aţi fi autorul bolii voastre, cel care poate să reformuleze si să

* joc de cuvinte în lb. engleză: well = „puţ", dar şi „bine" [n.t.]

Verificaţi zilnic unde şi la ce v-aţi conectat circuitele

Faceţi un exerciţiu zilnic din a remarca unde si în ce v-ați
investit energia. Fiţi atenţi la orice sentiment, la faptul că energia vă părăseşte corpul şi evaluaţi de ce şi unde se duce ea. Dacă energia voastră se îndreaptă spre o ţintă care vă seacă energia,
comandați-vă să vă „detașați". învăţaţi să simţiţi fluxul energetic care intră şi iese din corp - tot ce trebuie pentru asta este o atenţie conştientă. Deja cunoaşteţi senzaţia de energie care vă părăseşte corpul, când sunteţi furioşi sau înspăimântaţi - vă simţiţi imediat slăbiţi. Unii oameni au dureri intense de cap sau de spate. Interpretaţi orice simptom fizic drept un semnal că pierdeţi energie.

Ca acţiune preemptivă, îndreptaţi-vă în permanenţă circuitele de energie către surse pozitive, care vă pot ajuta să vă simţiţi plini de putere şi de lumină. O persoană pe care o cunosc vizualiza cum circuitele ei se conectau la statuia lui Iisus şi a Fecioarei Maria, din biserica pe care o frecventa. „Conectarea" cu acele imagini, în fiecare dimineaţă şi seară, a făcut-o să se simtă legată în mod conştient la energia lui Dumnezeu. Alţi oameni pe care îi cunosc îşi vizualizează circuitele energetice conectate la puterea soarelui sau a altor sisteme din natură, care sunt inepuizabile ca forţă vitală şi care constituie sprijinul mereu prezent pe care ni-l dă natura.

Un alt mijloc eficient de a vă conecta sau deconecta circuitele este să vă folosiţi respiraţia. Inspirând, imaginaţi-vă că vă recuperaţi energia din tot ceea ce reprezintă scurgere în sistemul vostru. Vă conectaţi energia inhalând, inspirând propria energie şi putere. Pregătindu-vă să expiraţi, vizualizaţi un simbol al forţei şi al puterii.

Concentraţi-vă asupra simbolului, expiraţi şi daţi drumul energiei, spunând cuvintele, „Mă contopesc cu energia acestui simbol de forţă şi putere. Cer ca energia lui să curgă mereu în sistemul meu."

O dată conectaţi la un simbol care, pentru voi,

Manifestaţi recunoştinţă, de fiecare dată când vă simţiţi copleşiţi

Este foarte uşor să vă simţiţi confuzi, din pricina multitudinii de sugestii pentru vindecare, pe care le primiţi. Până să duceţi la bun sfârşit toate practicile voastre de meditaţie, lucrarea terapeutică şi exerciţiile zilnice, s-ar putea să vi se pară că v-aţi epuizat toată energia - dar şi ziua. în realitate, situaţia nu trebuie să fie atât de copleşitoare pe cât pare.

Atitudinile pozitive, alături de Vederea pe trei coloane, devin, în cele din urmă, o obişnuinţă şi nu un efort. Şi atunci când ţineţi un regim alimentar potrivit, tot mâncaţi de câteva ori pe zi; singura deosebire constă în ceea ce mâncaţi. A ţine un jurnal poate fi o practică nouă în viaţa voastră, aşa că, faceţi acest lucru odată pe săptămână, iar dacă ajungeţi chiar să vă placă, faceţi-l mai des. Mai mult decât orice, faceţi tot posibilul să nu vă fie frică de boala voastră, ci să găsiţi modalităţi de a rămâne într-o stare de inspiraţie.

Puţine practici ne alină spiritul, la fel de mult ca cea a recunoştinţei. Sentimentul de apreciere a tot ce ne-a oferit şi continuă să ne ofere viaţa face ca ea chiar să înflorească în sistemele noastre. Transformaţi recunoştinţa într-un exerciţiu. Nu căutaţi doar ceea ce este mare şi evident, ca motiv pentru recunoştinţă, învăţaţi să vă vedeţi viaţa dintr-un unghi larg de vedere, care cuprinde fiecare detaliu.

Şi, în sfârşit, în efortul vostru de a aprecia tot ce este în viaţa voastră, includeţi-vă şi pe voi. Răsfățați-vă cu daruri alcătuite din timp - timpul de a vă cunoaşte mai bine şi timpul de a-i iubi şi aprecia pe cei care fac parte din viaţa voastră.

Sau, cel mai simplu, răsfăţaţi-vă aşa cum v-aţi dorit întotdeauna să o faceţi - dar nu v-aţi permis niciodată. Abateţi-vă un pic de la cărarea bătătorită.

Trebuie să recunoaştem că vindecarea este o călătorie singuratică. Puţine dintre obstacolele pe care le vom

Experienţele psihologice şi spirituale devastatoare, cum ar fi pierderea unui copil sau un divorţ dureros, pot fi la fel de periculoase; suferinţa pe care o generează poate duce, în unele cazuri, la epuizare fizică totală, sau chiar la sinucidere.

Rămâneţi ancoraţi în efortului vostru de a reveni la sănă-
tatea mentală şi fizică.

Nu lăsaţi opreliştile pe care le trăiţi astăzi să influenteze ceea ce aţi putea să trăi mâine.



Capitolul şapte

VIZUALIZAREA CHAKRELOR

upă cum am văzut, corpul fizic are şapte niveluri de putere internă. Fiecare nivel de putere nu numai că este conectat la un sistem fizic din corp, dar este legat şi de probleme externe şi interne ce fac parte din viaţa noastră. De fapt, această viziune asupra corpului este destul de veche.

Învăţăturile şi scrierile din tradiţiile spirituale budiste, hinduse, ebraice şi creştine, toate fac referire la cele şapte niveluri sacre de putere, care conţin şi gestionează forţa vitală ce curge prin corp. Simbolismul chakrelor, al Arborelui Vieţii din Kabala Evreiască şi al celor şapte taine creştine reprezintă o hartă interioară, un proces de maturizare spirituală, care ne poate conduce de la mintea subconştientă la cea conştientă şi apoi spre cea supraconştientă.

Cele şapte niveluri al corpului nostru energetic înregistrează cele mai mici detalii ale vieţii noastre şi modul în care ne distribuim forţa vitală. Această evidenţă intimă este menită să ne ajute să ne investim forţa vitală în mod conştient, să ne folosim energia în moduri care hrănesc spiritul, în loc să-l slăbească. Noi ne dezvoltăm spiritual, învăţând lecţiile de la fiecare nivel de putere şi dezvoltând capacităţi din ce în ce mai sofisticate de înţelegere de sine şi discernământ

doar reprezentările orientale ale chakrelor, ci şi imaginile occidentale, mai familiare, ale tainelor creştine, precum şi cele ale sefîroţilor din Arborele Vieţii, în tradiţia Kabalei evreieşti. Puteţi să vizualizaţi chakrele, tainele şi sefiroţii, lucrând împreună şi creând energia unui foc vindecător.

În toate tradiţiile spirituale, focul este o forţă care poate să purifice corpul. El arde boala, distrugerile şi influenţele negative. Folosind imaginea focului vindecător şi propriile voastre capacităţi imaginative, puteţi să catalizaţi vindecarea la toate nivelurile fiinţei voastre - fizic, emoţional şi spiritual.

Vizualizând fuziunea chakrelor, a tainelor şi a Arborelui Vieţii, trebuie să fiţi conştienţi că s-ar putea să nu reuşiţi întotdeauna să găsiţi imagini clare - sau chiar să nu vedeţi deloc imagini. Uneori, vizualizările vă pot părea vagi şi evazive. Nu e nimic grav în asta: cel mai important element al acestui exerciţiu este să-l faceţi în mod disciplinat şi să adăugaţi în acea disciplină o credinţă şi o încredere, care sunt cu adevărat eficiente, încercaţi să daţi formă invizibilului şi aveţi încredere că lumea invizibilă lucrează alături de cea fizică. Atunci când vizualizarea devine o parte firească, obişnuită a conştiinţei voastre, focul vindecător poate să lucreze în voi, chiar şi atunci când nu vă gândiţi la el. Odată aprins, acel foc devine parte din inconştientul vostru. Vă apare în vise şi în intuiţii şi vă dă forţă vitală.

Puteţi să înregistraţi pe o casetă vizualizările care urmează după analizarea fiecărei chakră. Apoi, le puteţi asculta din nou, urmărindu-le cu ochii închişi, fără a vă pierde concentrarea asupra energiilor voastre interne.

PRIMA CHAKRĂ

Prima chakră este centrul Tribal al corpurilor noastre. în tradiţia hindusă, ea este numită Muladhara, care, în sanscrită, înseamnă „sprijinul de bază". Budismul recunoaşte acest centru drept un punct de conexiune cu Pământul. Prin

Vieţii din Kabala, cunoscute în ebraică drept Shekhinah*. Iar în tradiţia creştină, acest centru este reprezentat simbolic de taina Botezului. Deşi fiecare tradiţie foloseşte cuvinte diferite pentru a desemna puterea acestui centru, ele toate se referă la aceeaşi calitate a energiei, care este considerată a fi feminină, simbolizând pământul. Dacă puteţi să vă gândiţi la toate felurile diferite de a descrie această energie ca pe o singură forţă unită, atunci începeţi să înţelegeţi natura puterii primei chakre.

Energia primei noastre chakră are rolul să ne ancoreze, să ne facă să simţim că suntem parte din universul măreţ al vieţii, dar, în acelaşi timp, că suntem conectaţi într-un mod subtil la dimensiunea fizică a vieţii. Pentru că această energie este atât de direct înrădăcinată în viaţa fizică, pentru că alimentează şi este alimentată prin conexiune, ea este considerată o forţă feminină. Această forţă poate fi considerată ca legătura noastră cu însăşi energia Pământului. O conexiune puternică şi pozitivă cu energia acestei chakră este esenţială pentru sănătatea noastră, pentru că suntem fiinţe energetice. Corpul nostru fizic produce şi se dezvoltă cu Autorul curenţilor electrici, care, la rândul lor, ne conectează la modelele de viaţă fizică ale Pământului.

Atunci când nu recunoaştem această conexiune, sau când o încălcăm în alt fel, experimentăm latura întunecoasă a primei chakră. Devenim dezechilibraţi; avem dificultăţi să ne manifestăm în lumea fizică; nu putem să facem ca lucrurile să se întâmple după cum ne-ar plăcea; eforturile noastre creatoare sunt blocate şi frustrate. Fiecare formă de viaţă necesită un grad oarecare de conexiune la câmpul magnetic al Pământului. Dacă ne scurtcircuităm propria conexiune vitală, atunci nu mai putem să conducem prin

* locul, imanenţa sau prezenţa lui Dumnezeu N. Tr.

Celor cărora le lipseşte o conexiune conştientă cu prima chakră, deseori li se pare că multe dintre locurile în care călătoresc sunt frumoase, însă nici unul nu pare să se fixeze pe sistemul lor, în aşa fel încât să se simtă chemaţi să trăiască acolo. Ei tânjesc după un loc în care să trăiască şi după o comunitate căreia să u aparţină; deşi pot, în cele din urmă, să aleagă un loc unde să fie acasă, este ceva în conexiunea lor cu acel loc, care o face să pară întotdeauna incompletă.

Şi boala produce adesea senzaţia că pierdem contactul cu lumea noastră fizică, că ne-am separat de cea mai intimă parte a vieţii noastre personale. Din punctul de vedere al medicinei energetice, această senzaţie reprezintă deconectarea energiei de la rădăcinile vieţii - sau de la prima chakră. Această deconectare ne dă o percepţie oarecum „alunecoasă" asupra lumii din jur. Pasiunea noastră pentru sursele de bucurie ce ne umplu mediul fizic poate să slăbească. Putem să ne simţim izolaţi şi pierduţi. însă concentrându-ne asupra energiei chakrei noastre rădăcină, putem să ne reconectăm la energie şi să ne-o readucem în viaţă.

Prima chakră: aprinderea focului

Concentraţi-vă pe Shelchinah - energia creatoare feminină - şi pe Muladhara, rădăcina vieţii voastre. Vizualizaţi care sunt aceste rădăcini; vedeţi ce anume vă animă, în ce sunt încastrate activ rădăcinile voastre; ce anume vă hrăneşte şi vă cultivă. Vizualizaţi cum circuitele voastre energetice iau contact cu tot ceea ce este semnificativ şi preţios pentru voi, în mediul vostru fizic: casa sau locul unde trăiţi, partenerul vostru de viaţă, prietenii sau rudele apropiate; serviciul vostru; lucrurile preferate pe care le deţineţi, sau preocupările preferate. Simţiţi acea conexiune cu toate simţurile; orientaţi-vă energia să se extindă în afara sistemului vostru, ca să se conecteze şi să se reîncarce cu tot ceea ce păstraţi în minte şi în inimă. Simţiţi-vă copleşiţi de

rai aspect din viaţa voastră şi a tuturor persoanelor care fac parte din ea. Gândiţi-vă la voi înşivă ca fiind renăscuţi în propria voastră viaţă, contribuind, cu forţa vitală proprie, la întreaga voastră viaţă. Simţiţi acea forţă vitală întorcându-se la voi, în timp ce repetaţi: „Mă conectez la tot ceea ce există în viaţa mea. Mă umplu de energia recunoştinţei şi îi permit acestei energii să curgă cu toată puterea ei, prin corpul meu fizic şi spiritual."

A DOUA CHAKRĂ

A doua chakră - sau centra energetic - este cunoscută ca Svadisthana, însemnând „locuinţa feminină creatoare" în tradiţia hindusă şi Yesod în tradiţia ebraică. în tradiţia creştină, ea reprezintă taina împărtăşaniei. în tradiţia Kabalei, acest centra este considerat, în general, a fi masculin - simbolizând energia fizică activă, esenţială pentru creaţie. Dar el poate fi şi feminin, pentru că este central creaţiei vieţii, iar pentru crearea vieţii fizice sunt necesare amândouă energiile - atât masculină, cât şi feminină. Voi daţi, dar şi primiţi, forţă vitală tangibilă din a doua chakră, care iese şi intră prin sexualitatea voastră. Ea este centrată în zonele sexuale ale corpului.

Ca şi prima chakră, acest centra energetic este o fortăreaţă magnetică. însă, în loc să ne ţină înrădăcinaţi lângă triburile noastre, ea serveşte la atragerea altora către noi şi atragerea noastră către ei. Legătura unu-la-unu se face cu ajutorul acestei energii, prin care găsim parteneri şi prieteni, dar şi adversari.

A doua chakră este esenţa naturii noastre instinctive. Ea ne activează dorinţele sexuale, ne avertizează despre pericolele pe care nu putem să le vedem fizic, iar când este necesar, ne alimentează cu un nivel de putere fizică ce depăşeşte necesităţile noastre normale. Din aceste motive, a doua chakră poate fi considerată central nostru de supravieţuire. Ea generează viaţă fizică şi o protejează.

siune, ostilitate, răzbunare sau lăcomie, ori atunci când insistăm în permanenţă pe amintiri legate de trădare, de violenţă fizică, sau abuz sexual. Această stare a minţii poate produce mai multe disfuncţii, printre care şi impotenţa - atât impotenţa sexuală, cât şi incapacitatea de a genera magnetismul creativităţii în relaţii personale. Putem să devenim incapabili să menţinem o legătură vibraţională cu persoanele cu care avem relaţii personale, pentru că energia ni se scurge mai repede decât poate fi pusă la loc - consecinţă a obsesiei noastre pentru gânduri negative.

A doua chakră: aprinderea focului

Concentraţi-vă mai întâi pe energia lui Yesod, pe simţul vostru de putere creatoare. Aduceţi în mintea, inima şi spiritul vostru imagini ale lucrurilor pe care le-aţi creat în viaţa voastră şi pe urmă generaţi imagini cu ceea ce aţi mai vrea să creaţi. Vizualizaţi cum circuitele voastre energetice curg din a doua chakră în imaginile a tot ceea ce doriţi să creaţi, urmărind cum emană viaţa din corpul vostru energetic, iar pe urmă, concentraţi-vă pe natura Svadisthanei. în timp ce faceţi această vizualizare, repetaţi fraza: „Sunt un vas al creaţiei. Sunt viu la nivel magnetic si sunt în stare să creez viață. “

Acum, concentraţi-vă pe tainele împărtăşaniei, reprezentând legătura cu multele relaţii din viaţa voastră. împărtăşania simbolizează percepţia faptului că fiecare persoană din viaţa voastră, indiferent de calitatea relaţiei pe care o aveţi cu ea, joacă un rol hotărât de Divinitate.

Concentraţi-vă atenţia pe relaţiile pe care le vedeţi ca fiind negative şi imaginaţi-vă cum vă deconectaţi circuitele energetice de la ele. Nu vă lăsaţi deturnaţi de incapacitatea voastră de a înţelege cum anume a contribuit persoana respectivă cu ceva pozitiv la viaţa voastră; lucraţi în acest sens, oricât de greu vi s-ar părea, până când veţi putea să o faceţi cu uşurinţă şi cu reală recunoştinţă. Spuneţi-le tuturor că le sunteţi recunoscători pentru rolul pe care l-au jucat în

gie întorcându-se la sistemul vostru şi astupând a doua chakră, astfel încât să nu se mai piardă energie.

Când terminaţi această parte a exerciţiului, concentraţi-vă atenţia pe relaţiile afectuoase din viaţa voastră şi lăsaţi acea iubire să vă umple a doua chakră cu o lumină galbenă, strălucitoare. îndreptaţi-vă circuitele energetice către aceşti oameni, trimiţându-le iubirea voastră şi imaginându-vă o uniune între voi şi ei. Repetaţi fraza: „Sunt un vas al creaţiei. Sunt viu la nivel magnetic şi simt în stare să creez viaţa." Acesta este înţelesul simbolic cel mai profund al tainei împărtăşaniei.

A TREIA CHAKRĂ

În tradiţia ebraică, al treilea centru de energie conţine două forţe extrem de vitale pentru spiritul nostru - Hod, care reprezintă integritate şi nobleţe şi Nezah, care simbolizează capacitatea de a îndura. în tradiţia hindusă, această energie este prezentată ca Manipura, însemnând „oraşul giuvaerului strălucitor", iar în tradiţia creştină, are legătură cu taina Confirmării. Toate aceste descrieri se referă la aceleaşi puteri spirituale esenţiale: aprecierea de sine, respectul de sine şi integritatea.

Respectul de sine este necesar pentru vindecare. Lipsa respectului de sine, sau un caracter necinstit constituie o boală în sine. Atunci când ne lipsesc calităţile spirituale fundamentale de rezistenţă, integritate, onoare şi apreciere de sine, vindecarea corpului fizic devine o dublă provocare.

Este uşor vă daţi seama când intraţi în latura întunecoasă, de umbră, a celei de-a treia chakră: ea se manifestă sub formă de ruşine, insuficienţă, timiditate şi frică de alţii. Sentimentele negative epuizează energia de care aveţi nevoie pentru vindecare. Gândiţi-vă la ceea ce vă subminează rezistenţa şi integritatea, unde anume apar scurgerile de energie. Integritatea nu este doar maniera în

promiteţi că vă schimbaţi modelele personale de comportament (o disciplină asociată cu a treia chakră) şi apoi să vă ţineţi acea promisiune? Ca să acumulaţi rezistenţă, puteţi să vă angajaţi la o schimbare a stilului de viaţă şi să rezistaţi la disconfortul de a merge pe acel drum nou? Puteţi să vă vedeţi pe voi înşivă şi să vă simţiţi mândri de propriul vostru cod de onoare?

Deşi toate chakrele joacă un rol vital în vindecarea voastră, a treia chakră conţine energia rezistenţei - puterea de a rezista în călătorie. Angajamentul pe care vi-l luaţi faţă de voi înşivă - acela de a parcurge întreaga distanţă - poate fi considerat coloana vertebrală a provocării voastre de a vă vindeca.

Dedicarea faţă de voi-înşivă vă dă capacitatea să înduraţi ceea ce, la nivel psihologic, emoţional şi fizic, poate să pară a trece dincolo de limitele voastre. Ca o chestiune de onoare spirituală şi respect de sine, angajamentul vostru de a vă vindeca reflectă preţuirea voastră faţă de sanctitatea vieţii. Susţinerea acestui angajament - zi de zi şi oră de oră, în mod activ şi pasiv, în visurile şi în gândurile voastre - generează o intensitate a aprecierii de sine şi a conştientizării de sine.

A treia chakră: aprinderea focului

Reflectaţi la ceea ce trebuie să faceţi ca să vă vindecaţi fizic, emoţional şi spiritual. Concentraţi-vă atenţia asupra chakrei centrale. Simţiţi mesajele pe care vi le transmite. La ce anume trebuie să daţi drumul? Ce trebuie să păstraţi? Cum vă va fi afectată vindecarea, de lăsarea unor lucruri în urmă, sau de cramponarea de altele?

Angajaţi-vă să faceţi tot ceea ce este nevoie pentru corpul vostru fizic, emoţional şi mental. Cele mai importante promisiuni sunt cele pe care le faceţi propriului spirit Spiritul vostru are nevoie de speranţă, de inspiraţie, de rugăciune şi de energia iertării. Promiteţi-i spiritului vostru că veţi trăi în

urmă amintirile şi locurile pe care de mult ar fi trebuit să le abandonaţi, chiar dacă acel „de mult“ s-a întâmplat chiar astăzi.

Faceţi jurământul de vindecare, atât în termeni generali, cât şi în termeni specifici - şi notaţi-l, ca să vă ajute să înţelegeţi tot ceea ce aveţi de făcut pentru voi-înşivă: „Promit să trăiesc şi să fiu întotdeauna în timpul prezent Aceasta înseamnă că voi lăsa la o parte cuvintele şi problemele dintre mine şi partenerul meu, sau dintre mine şi copiii mei. Voi înceta să mă solicit prea mult şi îmi voi face timp pentru exerciţiile mele şi pentru noul regim alimentar. Voi medita de două ori pe zi şi voi practica vorbirea dreaptă şi acţiunea dreaptă, cu mine şi cu alţii.“ Gândiţi-vă la tot ceea ce vreţi şi ce trebuie să faceţi pentru vindecare.

Când vă scrieţi jurământul, poate vă va da putere să vă gândiţi la el, exact în felul în care tradiţia hindusă descrie a treia chakră - ca un „oraş al giuvaerului strălucitor.[44] Imaginaţi-vă că fiecare promisiune pe care o faceţi este un giuvaer într-o coroană, iar coroana reprezintă esenţa puterii Divine, atrăgând acea forţă vitală direct în spiritul şi în corpul vostru. Fiindcă este greu să susţineţi un angajament de o asemenea magnitudine, vă poate fi de ajutor să purtaţi cu voi o copie a jurământului în formă scrisă, numai ca s-o atingeţi şi să vă aduceţi aminte să rămâneţi în momentul prezent, de fiecare dată când simţiţi că alunecaţi. în astfel de situaţii, puteţi şi să repetaţi această invocaţie: „Sunt plin de energia rezistenţei şi a onoarei. Gândurile şi cuvintele mele poartă puterea creaţiei însăşi. Şi ţineţi minte întotdeauna că angajamentul vostru, atunci când este făcut într-adevăr cu integritate, vă transferă în mod constant putere, chiar dacă nu sunteți conştient de acest lucru.

A PATRA CHAKRĂ

Termenul ebraic pentru al patrulea centru de energie este Tiferet, simbolizând energia armoniei şi a frumuseţii,

Căsătoriei, care simbolizează, bineînţeles, căsătoria cu altă persoană, dar mai simbolizează şi o uniune internă a corpului, minţii şi spiritului, în interiorul individului. Acesta este centrul energetic de mijloc, care face medierea între cele trei chakre de jos şi cele trei de sus. Inima este cea prin care mintea e menită să canalizeze acţiunile pe care le supraveghează - şi tot inima este cea care mediază, cu multă compasiune şi discernământ, sentimentele, energiile şi acţiunile de bază, instinctive, guvernate de chakrele orientate mai mult către lumea fizică. De ase menea, energia centrului inimii ne ridică din lumea fizică şi ne aduce în contact mai direct cu lumea noastră interioară - mai ales cu modurile în care înţelegem iubirea.

Este aproape imposibil să confundăm energia iubirii adevărate, conexiunea noastră cea mai pură cu forţa vitală. Ea este cea mai puternică forţă care curge prin noi. Cu toţii cunoaştem momentul în care când ne simţim neiubiţi, ori când am pierdut pe cineva la care ţinem, sau când recunoaştem că o relaţie nu ne satisface. Această lipsă provoacă o epuizare enormă a sistemului nostru energetic.

Iubirea care se slujeşte pe sine şi posesivitatea ne seacă şi ele energia. Atunci când iubim condiţionat pe cineva sau ceva, împiedicăm cursul liber al acestei emoţii preţioase, conţinută în înţelesul simbolic al Anahata - „neatins". Latura întunecată a iubirii şi energia acesteia se manifestă ca amărăciune, gelozie şi incapacitate de a ierta. Aceste emoţii din umbră ne stânjenesc, şi capacitatea de a ne iubi şi a ne respecta pe noi înşine. Ele împiedică o căsătorie simbolică a energiilor noastre interioare şi adoptarea unui jurământ de a iubi, de a onora şi de a ne proteja energia emoţională.

Pentru vindecarea e nevoie de energia iubirii - mai ales iubire şi grijă de sine. La vindecare mai contribuie şi puterea iubirii faţă de viaţă, de natură, de propria creativitate şi iubirea pentru Divinitate. Fireşte, nu puteţi să vă impuneţi să vă îndrăgostiţi de cineva sau de ceva - şi nici nu puteţi să faceţi ca o persoană să intre în viaţa voastră, doar pentru că

acea energie. însă puteţi să vă rugaţi pentru iubire Divină, pentru ajutor, pentru a vă deschide inima către alţii şi pentru a avea compasiunea de a vă trata pe voi înşivă cu blândeţe.

Puteţi şi să elaboraţi un ritual personal, prin care să intraţi în propria voastră inimă. Faceţi în fiecare zi ceva plăcut sau important pentru voi-înşivă. Folosiţi casete de meditaţie, muzică lină, yoga sau masaj, pentru a vă ajuta să vă simţiţi liniştiţi, astfel încât spiritul şi corpul fizic să vă fie pătrunse de o senzaţie de armonie. Dacă aveţi nevoie de ajutorul unui îndrumător terapeutic sau spiritual, căutaţi neapărat unul.

A patra chakră: aprinderea focului

întotdeauna există o cale către sine. începeţi prin a face pentru voi-înşivă ceva ce v-aţi dorit dintotdeauna să faceţi, dar aţi tot amânat din diferite motive. Citiţi poezii care vă aduc putere şi inspiraţie. începeţi să desenaţi, să pictaţi sau să sculptaţi, să cântaţi la vreun instrument muzical, sau să dansaţi. Ascultaţi o muzică ce vă face să vă simţiţi împăcaţi. Faceţi o călătorie într-un loc pe care n-aţi ajuns încă să-l vizitaţi. Luaţi-vă un animal de casă pe care vi l-aţi dorit dintotdeauna, însă pentru care nu v-aţi făcut niciodată timp. Acţiunea întreprinsă din dorinţă adevărată întotdeauna vă dă înapoi energie şi iubire. Iubirea faţă de alte persoane vă dă energie care vindecă, aşa că faceţi-vă timp să sărbătoriţi, împreună cu acei oameni pe care îi iubiţi, faptul că ei sunt prezenţi în viaţa voastră şi voi într-a lor. Arătaţi-le cât de mult însemnaţi pentru ei. Fiţi conştienţi de propria voastră recunoştinţă pentru iubirea care există în viaţa voastră - acesta este, cu adevărat, un dar care este oferit şi primit în acelaşi timp.

Când aveţi nevoie să vă conectaţi la o Energie Superioară, practicaţi următoarea vizualizare: Vedeţi-vă sau simţiţi-vă conectaţi la energia Divină şi imaginaţi-vă acea energie curgând prin respectiva conexiune, înapoi, în

Acum, vizualizaţi cum circuitele voastre energetice transferă mesaje de iubire către toţi oamenii din viaţa voastră, pe care îi iubiţi şi îi preţuiţi - şi simţiţi cum energia iubirii lor se întoarce în sistemul vostru. Şi acum, vizualizaţi cum energia voastră poartă mesaje de iubire în lumea din jurul vostru, conectându-se cu energia naturii şi la tot ceea ce are viaţă. închipuiţi-vă că sunteţi cât galaxia şi că puteţi să cuprindeţi în inimă, energia Divină care există la rădăcina întregii creaţii. Simţiţi-vă vibrând în armonie cu acea energie. Vedeţi-vă şi simţiţi-vă devenind una cu această energie, care este însăşi forţa vitală.

Energia de viaţă omniprezentă, care curge liber, „neatinsă" a Anahatei ne aduce aminte că iubirea este o forţă purificatoare. Iubirea ne dă puterea să ne debarasăm de greutatea emoţiilor din trecut. Priviţi şi simţiţi cum această forţă vitală depăşeşte orice deviere a energiei voastre vitale, în evenimente din trecut. Simţiţi cum se ridică greutatea din mintea şi din corpul vostru. Vizualizaţi cum povara emoţională se grăbeşte să iasă afară din sistem, aşa cum sunt duse gunoaiele de un curent puternic de apă. Acum, cu vederea purificată, puteţi să vedeţi şi să apreciaţi tot ceea ce există în viaţa voastră - chiar şi povestea care v-a adus la momentul prezent Simţiţi efectul mângâietor al acestei curăţiri. Acum, priviţi această energie alinătoare ca fiind simbolul vostru preferat pentru armonie şi linişte interioară. Făcând această vizualizare, repetaţi în gând: „Rog Divinul să-mi umple corpul şi spiritul cu puterea vindecătoare a iubirii, destul de intens încât să pot să-i simt puterea. Am nevoie de această putere, pentru ca să mă pot vindeca şi să trăiesc o viaţă deplină."

A CINCEA CHAKRĂ

În tradiţia hindusă, al cincilea centru contribuie cu energia Vishudhha, care înseamnă „purificat". Această a cincea chakră combină energii fizice şi spirituale. Printr-o

daniei, care ne purifică de greşeli, îndemnându-ne să le recunoaştem în mod deschis, fără culpabilizare sau negare. în budism, a cincea chakră reprezintă „vorbirea dreaptă", referindu-se din nou la capacitatea noastră de a vorbi cinstit

Această chakră conţine energia forţelor ebraice Hesed şi Gevurah. Cea dintâi reprezintă măreţie şi iubire, capacitatea noastră de a vorbi cinstit cu alţii şi despre alţii şi respectul nostru pentru puterea adevărului. Gevurah simbolizează judecata dreaptă, iar energia sa creşte atunci când practicăm discernământul plin de compasiune şi nu ne folosim greşit puterea, pentru a-i judeca pe alţii aspru şi pe nedrept

Vorbirea dreaptă şi cinstea îi inspiră pe alţii şi ne intensifică propriile sisteme energetice. Pe de altă parte, pierdem cantităţi substanţiale de putere, atunci când ne folosim voinţa în mod neglijent, mai ales atunci când acţionăm înrobiţi de percepţii eronate şi de judecăţi nedrepte. Puteţi simţi energia unei judecăţi negative şi costisitoare, pentru că simţiţi imediat că aţi făcut o greşeală. Energia vă curge din sistem, aşa cum se scurge lichidul dintr-un pahar spart Această scurgere mai apare şi atunci când faceţi judecăţi greşite despre voi înşivă şi despre propriul comportament. Orice apărare a judecăţilor voastre despre alte persoane, sporeşte pierderea de energie. Necinstea, un aspect întunecat al celei de-a cincea chakră, duce la şi mai multă epuizare energetică, pentru că trebuie să „protejaţi minciuna" pe care aţi creat-o. Astfel de atitudini mentale negative declanşează o reacţie de adrenalină în corpul fizic şi, deseori, duc la extenuare cronică, la depresie şi la o apreciere de sine scăzută.

Aceste atitudini şi judecăţi negative sunt acte de pângărite a forţei voastre vitale. Energia pe care o creează ele poate fi reparată numai printr-un act de recuperare onestă. Aici este momentul în care intervine puterea tainei creştine a Spovedaniei

voastre de voinţă. Pentru a face o Spovedanie, puteţi să apelaţi la un îndrumător spiritual, cum ar fi un preot sau un rabin. Sau, puteţi să căutaţi pe cineva care reprezintă pentru voi un nivel superior de maturitate spirituală sau de autoritate morală şi care vă poate servi drept martor. încheierea unei Spovedanii, pe cât de umilitoare poate fi la început, vă va da un sentiment desăvârşit de uşurare. Căutaţi compania unei persoane demne de încredere, în faţa căreia puteţi să vă descărcaţi sufletul.

A cincea chakră: aprinderea focului

Mărturisiţi-vă necazurile pe care le-aţi provocat - vouă şi altora. Veniţi cu termeni concreţi. Recunoscând astfel de acțiuni, vă goliţi de toxinele generate de latura întunecată, de umbră a puterii voinţei. După cum o implică înţelesul sanscrit al acestui centru energetic, trebuie să vă purificaţi voinţa şi intenţiile, ca parte a călătoriei voastre spirituale. Luptaţi-vă să vă purificaţi intenţiile şi voinţa. Ca rezultat, energia a tot ceea ce faceţi pentru vindecare - inclusiv vizualizările - va deveni mai puternică. O voinţă contaminată aduce doar o energie contaminată. Ţineţi minte acest adevăr, atunci când faceţi exerciţiul de vizualizare care urmează. Pentru a vă ajuta la spovedanie, puteţi să scrieţi pe o bucată de hârtie faptele şi judecăţile emise, iar apoi să o ardeţi. Acest ritual conţine o cantitate semnificativă de putere vindecătoare, însă nu e la fel de puternic sau de purificator ca şi mărturisirea către o altă persoană care reprezintă energia iertării. Cu toţii trebuie să îndeplinim un ritual de spovedanie, indiferent dacă avem sau nu de-a face cu o boală m prezent Energia care vă este returnată după confesiune este profundă şi tangibilă şi ajunge imediat la spiritul şi la corpul vostru fizic.

Purificarea sinelui este un act sacru, nu un exerciţiu de umilinţă. Ţineţi întotdeauna minte că, dintr-o perspectivă sacră, spovedania este printre cele mai de onoare acte pe care le poate face o fiintă omenească, tocmai pentru că ea

Partea a II-a

Închideţi ochii şi imaginaţi-vă persoanele cu care aveţi o „treabă neterminată la nivelul celei de-a cincea chakră.“ Cui aveţi nevoie să-i spuneţi ceva, pentru a vă recupera spiritul? Cine continuă să vă inducă în eroare, sau să vă provoace neplăceri? Relaţiile ***sunt*** mistere - de la modul în care apar în vieţile noastre şi până la motivul pentru care există ele. Gândiţi-vă la ele simbolic. Cum au jucat aceste persoane un rol pozitiv în viaţa voastră?

Invitaţi energiile Gevurah (judecată dreaptă) şi Hesed (puterea iubirii necondiţionate şi a recunoştinţei) să se trezească m voi. Vedeţi aceste energii în jurul vostru şi al oamenilor pe care îi vizualizaţi.

Recunoaşteţi că nu aveţi idee care sunt motivele spirituale pentru care aceşti oameni sunt sau au fost în viaţa voastră; din tot ce ştiţi, ei ar fi putut fi catalizatorul perfect, care a declanşat o reuşită. Imaginaţi-vă fiind într-un dialog simbolic cu ei. Exprimaţi recunoştinţă pentru rolul pe care l-au jucat în viaţa voastră şi pentru posibilitatea ca voi să fiţi în viaţa lor. La fiecare persoană la care vă gândiţi, repetaţi fraza: „îţi sunt recunoscător şi retrag toate circuitele de energie, din tot ce am judecat[44]

Pe cât de greu poate părea acest exerciţiu la început amintiţi-vă de multele ori în care aţi fost judecaţi greşit de alţii - iar aceasta vă va aduce aminte de durerea provocată de acel sentiment Apoi, concentraţi-vă atenţia asupra celor pe care i-aţi judecat greşit şi arătaţi-le compasiune. Priviţi-vă furia faţă de cei care v-au judecat greşit ca fiind un nor, separat de voi. Lăsaţi-l să plutească mai departe. în fiecare respiraţie a voastră, atrageţi energia iertării.

A ŞASEA CHAKRĂ

Simbolismul celei de-a şasea chakră se dezvăluie în cuvântul hindus Ajna, echivalentul sanscrit pentru poruncă. Ajna reprezintă capacitatea de a vedea cu claritate şi

este împerecherea dintre Binah - care contopeşte puterea limitată a raţiunii umane, cu pătrunderea Divină - şi Hokmah, care simbolizează capacitatea noastră de a invoca puterea înţelepciunii Divine, să ne îndrume viitorul. La nivelul simbolic de percepţie, taina creştină a Hirotonisiţii ne spune că fiecare dintre noi joacă un rol semnificativ în evoluţia vieţii pe acest Pământ, indiferent de felul în care se manifestă acel rol în planul fizic. Dacă profesia noastră pare neînsemnată din punct de vedere social, am putea să credem, în mod eronat, că suntem nesemnificativi din punct de vedere spiritual. Totuşi, fiecare parte a existenţei noastre este preţioasă pentru viaţa noastră ca întreg şi pentru univers ca întreg. Simbolic, toţi suntem meniţi să răspundem unei chemări de a sluji. Trebuie să acceptăm că vieţile noastre sunt pline de înţeles, chiar dacă niciodată nu vom putea şti m ce constă toată contribuţia noastră.

Latura întunecată, de umbră, a celei de-a şasea chakră este îndoiala de sine şi practica dăunătoare de a ne compara cu alţii. Atunci când pierdem din vedere propria noastră valoare, devenim neechilibraţi şi îi privim pe ceilalţi cu ostilitate, cu invidie şi cu judecăţi negative. Aceste emoţii ne ameninţă sănătatea, iar noi căpătăm sentimentul că ne „îndreptăm spre nicăieri". Devenim orbi la tot ceea ce am putea să aducem în vieţile altora şi ne pierdem vederea simbolică.

Următorul exerciţiu de vizualizare vă poate ajuta să vă recăpătaţi echilibrul şi vederea Simbolică.

A şasea chakră: aprinderea focului

Vizualizaţi energia lui Binah şi Hokmah ca înţelegere Divină şi raţiune Divină. Imaginaţi-vă că aţi fost ridicat deasupra viziunii limitate a vieţii voastre şi că vă puteţi vedea toată viaţa printr-o lentilă Divină. Folosiţi această perspectivă mai largă, pentru a pătrunde înţelesul simbolic al tainei Hirotonisirii, adevărul faptului că viaţa voastră are un scop şi un înţeles, care depăşesc de departe puterea

aşteptaţi un răspuns verbal la cererea voastră; aşteptaţi unul energetic, un sentiment de claritate şi de orientare. Repetaţi în gând mantra: „întâmpin cu drag energia înţelepciunii Divine şi a raţiunii Divine în spiritul meu şi mă lepăd de judecăţile pe care le-am făcut, despre valoarea propriei mele vieţi şi a vieţii altor persoane. Accept caracterul sacru al vieţii mele şi cred că viaţa mea este în slujba acestui Univers."

Conectaţi-vă la energia Ajna, cu invocaţia: „Accept că raţiunea Divină are prioritate asupra oricăror viziuni pe care aş putea să le creez în propria mea minte." Renunţaţi la propriile viziuni şi valori şi permiteţi-i înţelepciunii necunoscute a Divinului - pe care o simţiţi ca pe un spaţiu gol - să intre în conştiinţa voastră. Imaginaţi-vă o cameră goală, imaginaţi-vă un apus de soare; imaginaţi-vă o lună plină; imaginaţi-vă marea fără sfârşit; imaginaţi-vă un cer de noapte plin cu stele - orice imagine care va îndepărta gândurile lumeşti din conştiinţa voastră, făcând loc la ceva care să vă inspire mult mai mult Simţiţi cum ajungeţi până la dimensiunea spaţiului aceluia şi respiraţi acea „dimensiune" în sistemul vostru, în timp ce repetaţi, „Las în urmă limitările raţiunii umane faţă de alţii şi faţă de mine. Trăiesc în încredere şi nu mai am întrebări." Ştiţi că în acest fel aţi anulat orice judecăţi care vă slăbesc spiritul.

A ŞAPTEA CHAKRĂ

Energia celei de-a şaptea chakre este conexiunea noastră cea mai pură cu Divinitatea. Ea este reflectată în simbolul hindus al Sahasrara, însemnând „lotusul cu o mie de petale" al iluminării, sau Divinul în toate. în învăţătura budistă, al şaptelea Lotus spune că Divinul este etern, veşnic plin de compasiune şi mereu prezent. Această energie corespunde simbolului ebraic al lui Keter, natura indescriptibilă a lui Dumnezeu. Ea corespunde, de asemenea, ultimei taine creştine, Miruirea Supremă, care

marea şi ne pot ajuta să atingem un nivel de percepţie care ne permite să trăim, în mod conştient, Divinul şi energia graţiei.

Atunci când ajungeţi în acest punct de putere în practica voastră meditativă, de vizualizare a celor şapte chakre, puteţi să înţelegeţi adevărul din învăţătura: „Nu mai există nimic altceva - doar aceasta.[44] Reflectaţi o clipă la limpezimea pe care aţi atins-o după ce aţi renunţat la lestul spiritual şi fizic din viaţa voastră. Pentru a pătrunde în această energie, nu este nevoie să simţiţi că aţi „terminat[44] exerciţiile meditative ale tuturor celorlalte chakre. Energia acestei chakre curge în fiinţa voastră, fie că sunteţi conştienţi, fie că nu - iar atunci când vă rugaţi să o primiţi, puteţi s-o direcţionaţi astfel încât să vă schimbe viaţa.

Energia celei de-a şaptea chakre dizolvă frica, vă deschide complet inima, eliberează limitările minţii şi vă ajută să vă binecuvântaţi întreaga viaţă. Ea vă ajută să vă conectaţi şi să comunicaţi cu energia lui Dumnezeu.

Latura întunecată, de umbră, a energiei acestei chakre este lipsa de credinţă şi de încredere în Divin şi frica de orice aspect al vieţii voastre - începând cu ceea ce se va întâmpla cu noi mâine şi terminând cu sfârşitul vieţilor noastre pe acest Pământ Nu ne simţim siguri de nimic, pentru că sentimentul nostru de siguranţă îşi are rădăcinile în lucruri externe şi în lumea fizică. Noi ne agăţăm de trecutul nostru, care continuă să ne afecteze vieţile în mod nefavorabil. Pentru că ne uităm înapoi, nu apreciem graţia şi călăuzirea care curg în vieţile noastre în fiecare clipă şi nu putem să vedem plenitudinea fiecărui moment Eliberându-ne din trecutul nostru şi absorbind preţioasa forţă vindecătoare care însoţeşte momentul de „aici şi acum[44], ne deschidem acestei energii, care reprezintă cea mai pură manifestare a forţei vitale.

Dintre toate chakrele, aceasta necesită, probabil, cantitatea cea mai mică de efort „conştient[44] pentru a o activa. Toate rugăciunile ne deschid a şaptea chakră. Ca şi

A şaptea chakră: aprinderea focului

Intraţi în energia celei de-a şaptea chakre, vizualizându-vă cum vă deconectaţi circuitele de la tot ce nu mai trebuie să căraţi după voi. Renunţaţi la emoţiile şi la greutatea psihologică a istoriei voastre personale. Renunţaţi la toate grijile şi la stresul pe care vi le provoacă alţii. în spaţiul lăsat de aceste griji, vizualizaţi energia strălucitoare a uniunii cu Divinul, în corpul şi în spiritul vostru. Simţiţi-vă şi priviţi-vă cum vă vindecaţi. Concentraţi-vă atenţia asupra energiilor lui Keter şi Sahasrara, care reprezintă legătura intimă dintre voi şi Dumnezeu. Repetaţi în sinea voastră: „Nu am nici un obiectiv, nu am nici o întrebare. Mă deşert de toate greutăţile şi grijile. Sunt în Unime.“ Lăsaţi să adoarmă mintea voastră care gândeşte, în timp ce intraţi într-o stare de absenţă a gândirii şi de unime.

Simţiţi energia care vă curge din creştetul capului în centrul corpului, spre chakra de bază şi înapoi, în sus. Ea vă pătrunde cu o stare spirituală de bine, imposibil de explicat şi de descris. Este dreptul vostru. Doar cereţi-l. Este propria voastră forţă vitală, partea din voi care se conectează la Absolutul fără formă şi impersonal.

Energia celei de-a şaptea chakră este partea din voi care vă face să ştiţi că sunteţi mai mult decât viaţa voastră ca individ. Simţiţi cum, chiar şi un simplu moment de contact cu această energie vă poate remodela felul în care vă administraţi viaţa.

A OPTA CHAKRĂ

A opta chakră este cea care mă intrigă, de departe, cel mai mult Prezint această chakră separat de celelalte şapte, pentru că ea reprezintă următorul nostru nivel de evoluţie. Ca atare, ea nu ne influenţează direct corpurile fizice şi nici natura noastră personală, emoţională şi psihologică. A opta chakră conţine modelele noastre arhetipale, temele sau imaginile recunoscute la nivel universal, care ne oferă o perspectivă impersonală, simbolică, asupra experienţelor

Această dimensiune a conştiinţei ne conectează cu alţii, într-o experienţă impersonală a evoluţiei umane.

Ea reprezintă un depozit al tipului de informaţie şi conştiinţă universală, la care vom avea acces odată cu intrarea în era Vărsătorului. Această chakră este veriga de legătură, sau puntea dintre conştiinţa noastră personală şi conştiinţa impersonală, mai largă, a dimensiunii arhetipale. întrucât nu are un echivalent m interiorul corpurilor noastre - aşa cum au celelalte şapte chakre - ea este localizată în vârful câmpului energetic ce ne înconjoară şi pătrunde în corp şi se conectează cu a şaptea chakră a introspecţiei interioare.

Pe măsură ce înaintăm în era Vărsătorului, arhetipurile vor deveni din ce în ce mai clare şi mai accesibile. Atunci, a opta chakră va căpăta o importanţă şi mai mare. Această chakră a fost dintotdeauna acolo, dar noi nu am putut să o accesăm decât de curând. La fel cum, în prezent, putem să vedem lumina ultravioletă cu ajutorul echipamentelor electronice, ne-am dezvoltat capacitatea meditativă, conştientă, de a vedea dincolo de lumea vizibilă şi de a percepe dimensiunea energetică a vieţii noastre. Odată cu evoluţia conştiinţei umane, devenim din ce în ce mai sensibili la un câmp vibraţional care este din ce în ce mai rafinat Eu am început să simt energia celei de a opta chakre în 1990, pe când făceam o citire unei femei care suferea de un sindrom de oboseală cronică. Spre deosebire de toate citirile pe care le făcusem până atunci, în aceasta vibra un element nou. Nu aveam nici un punct de referinţă pentru această energie şi am presupus că era energia unei bob pe care n-o mai întâlnisem înainte. în acelaşi timp, am remarcat faptul că, pe când u descriam natura stresului ei psihologic, mă refeream tot timpul la ea spunându-i că are un „copil interior", care nu s-a maturizat niciodată pe deplin. Nu folosisem niciodată limbajul arhetipal până atunci, dar, mai târziu, cugetând asupra acestei citiri, mi-am dat seama că menţionarea arhetipului copilului ulterior a contribuit la înţelegerea propriei ei naturi, mai mult decât orice altceva aş fi putut să-i

După respectiva experienţă, am primit această energie nouă în sfera mea de percepţie. în fiecare lectură care a urmat după cea iniţială, se strecurau în informaţie tot mai multe impresii arhetipale. Am fost copleşită de profunzimea pe care acest material o aducea în felul de a înţelege modelul naturii conştiente sau inconştiente a unei persoane. Cunoşteam, desigur, multe lucruri care s-au scris despre arhetipuri, în general, cum ar fi lucrările lui Cari Jung, dar eu personal, nu întâlnisem niciodată acea dimensiune.

De atunci, am ajuns să cred că fiecare dintre noi, fiind conectaţi la întreaga sferă a dimensiunii arhetipale, suntem conectaţi, în acelaşi timp, la o grupare personală de douăsprezece arhetipuri, care joacă un rol mai profund în dezvoltarea şi maturizarea noastră psihică. Acum, mă refer la acest lucru ca fiind Contractul nostru Spiritual, prin care subînţeleg pactul nostru cu Divinul, care ne influenţează în permanenţă modelele conştiente de creştere. Presupun că am fost de acord cu aceste contracte, într-un fel, chiar înainte de a ne naşte, nu prin prisma personalităţii noastre, ci prin cea a sufletelor noastre.

Din acest motiv, nu putem să înţelegem pe deplin aceste contracte, prin viziunea limitată a personalităţilor noastre; mai degrabă, ar trebui să dezvoltăm o capacitate de a ne interpreta viaţa fizică prin intermediul înţelesului ei Simbolic. Din acea perspectivă, elementele fizice din şi ale vieţilor noastre sunt decoruri de scenă, care servesc drept catalizatori ce declanşează o reacţie la nivelul minţii noastre subconștiente.

Pe măsură ce avansăm în era Vărsătorului, mintea noastră subconştientă se ridică din adâncurile aspectelor nevăzute ale fiinţei noastre şi intră din în ce mai mult în contact direct cu mintea noastră conştientă. Această schimbare de conştientizare reprezintă doar una dintre schimbările pe care le aduce contactul cu energia următoarei ere astrologice. Este evident faptul că suntem meniţi să continuăm să învăţăm despre noi înşine, şi a venit

Ca şi în cazul celorlalte chakre, a opta are şi ea latura - sau laturile sale întunecate, de umbră. Copilul interior, de exemplu, apare ca „orfan" - adulţii cu acest model arhetipal cred că nu au fost bine îngrijiţi de părinţi în copilărie, astfel că sunt incompleţi ca adulţi. Latura întunecată a „profetului" se poate manifesta prin proiectarea formei de nebunie a unei persoane, sub aspectul îndrumării greşite şi a influenţei negre asupra altora. Jim Jones, care a convins un grup de discipoli să se sinucidă, în urma viziunii lui înfricoşătoare asupra a ceea ce presupunea că ar urma să se întâmple, este un astfel de exemplu. Latura din umbră a arhetipului „mamei" este mama abuzivă sau neglijentă - o femeie incapabilă să îndeplinească rolul universal acceptat al mamei iubitoare, grijulii. Latura din umbră a arhetipului „eroului" este persoana obsedată cronic de muncă, sau salvatorul.

Modelele arhetipale sunt forţe profunde şi puternice, care se arată m conţinutul viselor, dar şi prin dramele din vieţile noastre fizice. Am constatat că prin folosirea modelelor arhetipale pentru a interpreta evenimentele din viaţa oamenilor cu care lucrez, nu numai că pot să-i ajut să fie mult mai conştienţi de sine, dar pot să creez şi o atmosferă impersonală, care le permite să se observe cu mai puţină patimă. Astfel, oamenii care i-au rănit şi cei cărora ei le-au făcut vreun rău sunt ridicaţi la rangul de suflete care au jucat nişte roluri de mare sprijin în vieţile lor. Din această poziţie superioară, la fel ca şi Martorul, în limbaj vedantic, iertarea devine o sarcină incredibil de simplă.

A opta chakră: aprinderea focului

Deoarece a opta chakră vă conectează la o dimensiune universală, simbolică, a vieţii, pentru a fuziona cu această energie, este nevoie să alocaţi un timp conştient interpretării arhetipale a evenimentelor şi relaţiilor din viaţa voastră. Şi nu vreau să spun că ar trebui să vă măcinaţi într-o tensiune negativă şi să vă gândiţi de ce un lucru nu a ieşit aşa cum v-

mită situaţie - fie ele pozitive sau negative - şi observaţi detaliile, pentru a înţelege lecţia sau îndrumarea pe care o conţine situaţia respectivă. Aveţi mai jos câteva sugestii privind folosirea vederii Simbolice.

Deşi vederea Simbolică nu este o artă uşor de stăpânit, puteţi începe prin a controla modul în care vă gândiţi la o anume situaţie. în loc să vă gândiţi la ea m termeni de persoana întâi, relataţi respectivele circumstanţele cu o voce neutră. Schimbaţi expresia „M-am certat cu şefu'", cu varianta ‚A avut loc o dispută între doi oameni. Cauza disputei a fost un joc de putere, referitor la modul în care trebuia îndeplinită o sarcină. Starea mentală a uneia dintre persoane a fost de încăpăţânare, iar a celeilalte a fost aceea a unui responsabil cu disciplina." O persoană simboliza un bolovan, cealaltă - o alunecare de teren.

Acest fel de detaşare vă permite să vedeţi ce se întâmplă ***dincolo*** de împrejurările fizice şi emoţionale ale unui eveniment

Atunci când încercaţi să vedeţi situaţiile în acest fel, veți consta-

ta că este mult mai uşor să identificaţi lecţiile pe care le conţin ele şi să alegeţi o modalitate adecvată de acţiune. Astfel, practicarea vederii Simbolice în timpul prezent, conştient, va avea un efect puternic asupra vieţii şi a vindecării voastre.

Aplicarea vederii Simbolice la evenimentele din trecut vă ajută şi să găsiţi elementul valoros al acelei experienţe. Alegeţi o întâmplare supărătoare din trecut şi prelucraţi-o în acest limbaj detaşat în loc să spuneţi: „Tatăl meu era nemulţumit de mine, de fiecare dată când făceam ceva ce nu-i plăcea," spuneţi: „Un adult care era dezamăgit de propria lui viaţă a ales să compenseze acest lucru, denigrându-i pe cei din jurul lui." Apoi, analizaţi-vă propria viaţă şi propriile acţiuni şi vedeţi cum s-ar putea să recreaţi acelaşi comportament pe care, în trecut fi consideraţi atât de dureros. După ce terminaţi acest exerciţiu - fie că fi folosiţi

MEDITAŢIE PENTRU CURĂŢIREA CHAKRELOR

Această meditaţie vine de la un devotat discipol - pentru o perioadă îndelungată de timp - al lui Saţya Sai Baba, născut în America şi care acum trăieşte şi predă în India. Ea ar trebui făcută într-un loc liniştit, unde nu veţi fi deranjaţi vreme de cel puţin cincisprezece sau douăzeci de minute.

1. Staţi drept, pe scaun sau pe podea, închideţi ochii şi deveniţi conştienţi de cele şapte chakre, prin vizualizare, simţuri sau intuiţie. Vizualizaţi, simţiţi sau intuiţi faptul că chakrele se deschid ca nişte obiective ale unui aparat de fotografiat

2. Simţiţi sau fiţi conştienţi de prezenţa unei mingi aurii de lumină, cam de dimensiunea unei mingi de baschet, la un metru deasupra capului vostru. Simţiţi sau fiţi conştienţi că există o rază sau o coardă de lumină de culoarea bronzului, care merge de la prima chakră - chakră de bază - spre centrul Pământului; aceasta se numeşte coarda de ancorare la Pământ

3. Respirând într-un ritm firesc, inspiraţi şi simţiţi energia cosmică venind în jos, dinspre balonul auriu de lumină de deasupra capului vostru, prin a şaptea chakră, în jos, prin şira spinării şi în chakră de bază. Cu aceeaşi respiraţie, simţiţi energia Pământului venindu-vă prin tălpi, în sus, prin picioare, în chakră de bază. Lăsaţi cele două energii să se întâlnească, să se amestece şi să se contopească acolo.

4. Ţinându-vă respiraţia doar atâta timp cât vă simţiţi confortabil, simţiţi cum această energie amestecată curăţă chakra de bază.

5. Expiraţi şi lăsaţi energia murdară să fie spălată, în jos, spre centrul Pământului, prin coarda de ancorare. Aceasta nu are un efect negativ asupra Mamei Pământ Ea o arde în inima ei supraîncălzită, topită.

6. Repetaţi acest proces, folosind câte respiraţii sunt necesare pentru a curăţa complet chakra. Vizualizaţi

7. Când simţiţi că chakra de bază este curăţită, treceţi la următoarea. Mai întâi, totuşi, începeţi prin a inspira încă o dată şi a contopi cele două energii în ***chakra de bază.*** Apoi, în timp ce vă ţineţi respiraţia, mutaţi energiile amestecate către chakra care se curăţă şi lucraţi cu ea acolo, pe parcursul respiraţiilor ulterioare. Energia murdară trebuie eliminată întotdeauna prin coarda de ancorare, odată cu fiecare expiraţie.

8. Dacă simţiţi că energiile unei chakre pot fi influenţate de o altă persoană din viaţa voastră - fie în viaţă, sau decedată - înconjuraţi acea chakră cu lumină albă, ca s-o protejaţi de influenţa care poate apărea sub forma unor idei despre voi.

9. Concentrarea necesară pentru acest exerciţiu de meditaţie poate să ducă la o acumulare de energie în partea superioară a corpului, care poate să fie simţită fizic sau nu - însă ***poate*** fi simţită sub forma unei tensiuni. Pentru a elibera această tensiune, după ce aţi curăţat toate cele şapte chakre, înclinaţi-vă înainte, cât mai mult cu putinţă. Dacă puteţi, atingeţi podeaua cu fruntea şi puneţi palmele pe podea. (Dacă staţi pe scaun, doar atingeţi podeaua cu palmele.) Simţiţi energia tensiunii trecând prin creştetul capului şi prin frunte, prin umeri şi mâini, în pământ Aceasta se numeşte descărcare. Respiraţi adânc de câteva ori şi relaxaţi-vă, până când simţiţi că tensiunea este eliberată complet Apoi, ridicaţi-vă şi odihniţi-vă cu ochii închişi.

10. Acum definiţi-vă spaţiul. «începeţi prin a încerca să simţiţi care este marginea aurei voastre. De obicei, aceasta se întinde cam până la cinci metri de corp.

11. Mai departe, folosindu-vă energia mentală, încercaţi sentimentul că vă împingeţi aura în afară, până când atinge o rază de aproape zece metri. Apoi, lăsaţi-o să-şi revină la poziţia normală, aşa cum un elastic întins sare

prezenţa fiinţei Divine de care vă simţiţi cel mai aproape, sau pe care o iubiţi cel mai mult

14. Încheiaţi, învăluindu-vă aura într-o lumină turcoaz, în care să vă păstraţi energia.

15. Faceţi din nou exerciţiul de descărcare. Ridicaţi-vă şi staţi cu ochii închişi.

16. După ce aţi terminat curăţirea chakrelor, staţi câteva clipe ca să rechemaţi amintirea unui moment, oricât de scurt, când aţi trăit experienţa unui sentiment de transcendenţă, de a fi total unit cu ceva, dintr-odată. Nu este neapărat nevoie să fie o experienţă spirituală anume, de rugăciune sau meditaţie, ci ar putea fi un sentiment de unitate cu natura, sau un o percepţie trecătoare a timpului şi spaţiului transcendent, m timp ce contemplaţi o lucrare de artă sau ascultaţi muzică, în timpul uniunii sexuale sau chiar al unei activităţi sportive. Acum, aduceţi respectivul moment în conştiinţă şi lăsaţi energia acelui sentiment de transcendenţă să vă impregneze fiinţa, simţind cum este să fiţi conectaţi, la nivelul vostru cel mai profund, cu Dumnezeu sau vastitatea infinită. Lăsaţi-vă să simţiţi, fie şi pentru o jumătate de secundă, cum este să devii ***una*** cu totul.

17. Luaţi ceea ce aţi primit din acea experienţă şi puneţi în fiecare chakră, mergând de jos în sus.

18. Faceţi din nou exerciţiul de descărcare.



Capitolul opt

FOLOSIREA CHAKRELOR ŞI A TAINELOR PENTRU VINDECARE

a nivel energetic, există o conexiune foarte reală şi puternică între sistemul de chakre dezvoltat m India şi cele şapte taine din cadrul credinţei creştine. Ambele sisteme pot să ne ghideze spre dezvoltarea unei autorităţi spirituale interne şi a unei conştiinţe de vindecare şi putere Divină.

Conexiunea dintre sistemul de chakre şi alte tradiţii spirituale mi-a venit în timp ce cugetam la natura adevărului ca forţă universală. Am observat că, de exemplu, învăţătura că furtul şi crima sunt fapte rele se regăseşte în toate tradiţiile spirituale.

Pe de altă parte, învăţăturile despre anumite practici alimentare sunt unice pentru anumite religii, astfel încât nu pot fi considerate adevăruri universale. Ajungând să cred în autenticitatea spirituală a chakrelor, n-am putut să nu mă întreb de ce religia creştină, de exemplu, nu conţine o învăţătură asemănătoare. într-o zi, pe când predam un seminar pe tema dezvoltării intuitive, m-am uitat la sistemul de chakre pe care îl desenasem pe tablă şi o anumită parte din mine a proiectat pe acea tablă cele şapte taine creştine.

După seminar, intrigată şi confuză, am aliniat tainele alături de chakre, în ordinea în care sunt ele date. Trantat

tradiţii spirituale, înţelegând mai bine semnificaţia lor pentru sănătatea noastră.

Pentru a testa validitatea ideilor mele, am organizat un seminar bazat pe această temă. Am hotărât să mă concentrez pe taine, pentru că sistemul de chakre este încă ceva destul de obscur pentru majoritatea americanilor, la fel ca şi Arborele Vieţii. (Câţiva evrei contemporani din afara Hasidimului încă mai studiază Kabala, deşi acum ea începe să fie tot mai mult luată în considerare.) La început, m-am gândit să vorbesc doar despre înţelesul simbolic al tainelor şi al chakrelor, însă apoi mi-a trecut prin minte că, în tradiţia creştină, tainele sunt menite să fie „primite", astfel încât caracterul lor sacru să se poată afirma înlăuntrul spiritului omenesc. Era riscant pentru mine, fiindcă nu sunt preot,
aşa că nu sunt hirotonisită - în sensul tradiţional al termenului
- să efectuez ritualurile care corespund cu primirea fiecărei taine. în afară de aceasta, m-am gândit că ideea primirii tainelor ar putea fi extrem de neplăcută pentru mulţi participanţi la seminarul meu, care tind să urmeze căi spirituale fără absolut nici o legătură cu tradiţia creştină, sau care sunt foşti creştini, fără nici o dorinţă să se întoarcă la origini!

Pregătindu-mă pentru seminar, am rugat-o pe o prietenă dragă, preoteasă episcopală, Rev. Suzanne Fageol, să mă ajute, explicându-i că vroiam să prezint tainele în contextul lor simbolic, mai degrabă decât tradiţional. La începutul seminarului, care a avut loc in Mexic, am prezentat uniunea dintre sistemul de chakre şi taine. Seminarul a durat şapte zile; în fiecare zi, prelegerea se concentra asupra unei chakre, a tainei corespunzătoare şi a relaţiei pe care aceste două forţe o au cu sănătatea şi cu vindecarea noastră. în fiecare seară, Suzanne îmi sprijinea materialul cu propriile ei dezvăluiri despre taina pe care o discutam în timpul zilei. Apoi, pregătea grupul pentru primirea tainei, dacă aceasta

De regulă, când ţin un seminar care durează mai multe zile, între participanţi se creează o legătură strânsă. Şi, totuşi, nici unul dintre seminariile pe care le ţinusem în cariera mea nu se compara cu ceea ce s-a întâmplat la acel seminar. Suzanne şi cu mine speraserăm ca participanţii să găsească interesantă informaţia pe care le-o împărtăşeam, însă nici una dintre noi nu era pregătită pentru profundul impact spiritual pe care aceasta a avut-o asupra lor - sau pentru consecinţele pe termen lung, pe care ei le-au relatat ulterior. în timpul acestor sesiuni, unii dintre participanţi şi-au vindecat rănile emoţionale şi psihologice, iar în lunile care au urmat, am primit veşti despre alţii, care reuşiseră şi ei să-şi vindece bolile fizice.

Am fost impresionată în special de o femeie, pe nume Sara, care, atunci când a ajuns la seminar, era o complet dărâmată din punct de vedere nervos. La vârsta de 47 de ani, arăta total epuizată, avea un comportament nevrotic şi părea că plânge cu săptămânile. Ne-a spus că muncise ani de zile, că nimic nu fusese de vreun folos şi că acum era obosită, singură şi simţea nevoia unui soţ. Sincer, părea pe marginea prăpastiei şi - deşi nu se plângea în mod special de ceva anume - starea ei se potrivea cu profilul sindromului de oboseală cronică. Sara era evreică, dar a fost foarte interesată de felul în care abordam noi târnele şi le-a primit pe fiecare dintre ele cu mare respect în fiecare seară - printre accese de plâns - ne împărtăşea din revelaţiile remarcabile pe care le avusese în ziua respectivă. Suferea atât de intens, încât părea că eliberează ceva mult mai profund decât lucrurile de care se plângea în prezent Nu cred că am văzut-o fără un şerveţel în mână, toată săptămâna.

Totuşi, la sfârşitul seminarului, Sara era alt om. în trei săptămâni după aceea - am aflat mai târziu - a întâlnit un bărbat, s-a logodit în aceeaşi săptămână şi s-a măritat cu el.

Suzanne şi cu mine am mai organizat seminarii de o săptămână, combinând chakrele şi tainele, iar acestea au continuat să stimuleze o energie vindecătoare care ne-a impresionat şi ne-a mişcat. Deşi am considerat necesar s-o am alături pe Suzanne, ca preot hirotonisit, care să împartă oficial tainele în timpul acestor seminarii, sunt convinsă că orice persoană, singură acasă, poate să-şi facă ritualuri simbolice, care îi vor da energia esenţială a acestor taine. Făcând pregătirile corecte şi având intenţii bune, puteţi doar să amplificaţi această energie. Un element care ar putea să ajute mai mult decât orice altceva este un altar sau un loc sfânt, pe care puteţi să-l creaţi undeva, în casă sau în apartament Nu trebuie să fie mai mult decât o măsuţă de bridge, sau chiar o bucată de lemn pusă pe două cărămizi, într-un colţ, unde să nu fie deranjată. Adăugaţi o lumânare sau două, orice imagine care este semnificativă pentru voi - Fecioara Maria, Buddha, Quan Yin, Iisus sau un părinte sau învăţător spiritual pe care îl iubiţi şi îl admiraţi - şi poate un bol de de lut, în care să ardeţi hârtie - şi sunteţi gata.

Ritualurile care urmează, deşi s-ar putea să pară simpliste, de fapt sunt destul de puternice, atunci când sunt efectuate cu o atitudine respectuoasă. Aţi putea chiar să creaţi un „seminar la voi acasă", primind câte o taină în fiecare săptămână, poate în aceeaşi zi, după ce v-aţi pregătit din timp pentru ea. Le puteţi face într-o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp. Bineînţeles, lăsaţi-vă suficient timp ca să vă pregătiţi mental pentru fiecare ritual.

PRIMA CHAKRĂ - BOTEZUL

Prima taină este botezul, care reprezintă apariţia unei vieţi noi într-o familie. Prin această taină, familia acceptă responsabilitatea pentru grija fizică pe care o acordă copilului, promiţând în faţa lui Dumnezeu să-i dea acestuia o casă, mâncare şi îmbrăcăminte. Prin botez, ei se mai angajează să-l înveţe pe acest nou-venit despre lumea sa

religia, concepţia socială şi moştenirea etnică a familiei. Botezul simbolizează, astfel, informaţia care îl ancorează pe copil de locul lui pe Pământ. Această taină nu este legată doar de creştinism - ea este o celebrare arhetipală a darului vieţii însăşi, înţelesul şi legătura ei cu prima chakră, care simbolizează conexiunea noastră cu viaţa fizică şi cu ancorarea la energia Pământului, sunt identice cu ritualurile de botez din alte culturi.

Aliniind energia primei chakre cu ritualul botezului - gândiţi-vă la ea ca la o contopire de forţe Simbolice - puteţi să începeţi să vă vedeţi viaţa şi familia ca fiind mediul în care eraţi meniţi, din punct de vedere spiritual, să creşteţi. Pe cât de dificil ar putea părea acest concept pentru unii, acceptarea lui poate fi un prim pas important spre renunţarea la furia şi la resentimentele iscate de rănile pe care vi le-a provocat familia voastră.

Rănile din copilărie sunt, deseori, cel mai greu de vindecat, pentru că, până să fim gata să le înfruntăm, mulţi dintre oamenii cu care am fi vrut să lămurim ceva au murit deja, lăsându-ne să lucrăm doar cu nişte amintiri. Chiar şi aşa, chiar şi cele mai dificile medii familiale pot fi percepute, în cele din urmă, ca fiind punctul iniţial de forţă. Deşi acum mulţi oameni acceptă ideea că au participat, într-un fel, la alegerea vieţii în care s-au încarnat şi că totul în viaţa respectivă este menit să fie o experienţă spirituală de învăţare, în faţa amintirilor dureroase din copilărie, ei pot destul de uşor să piardă din vedere această percepţie.

Sentimentul de agresiune care vă încearcă pentru că familia nu v-a oferit sprijinul emoţional şi fizic de care aveaţi nevoie, este o rană care pătrunde adânc - pentru că este mai mult decât o rană personală, este o rană arhetipală.

Rasa umană ştie, la nivel universal, că adulţii sunt responsabili pentru copiii lor. Aceasta este mai mult decât o responsabilitate socială; este dictată de însăşi Natura, pentru a asigura continuitatea vieţii. Când acea „lege" nu

ta adultă, deoarece codul responsabilităţii familiei faţă de copil ajunge în fluxul forţei vitale însăşi.

Arhetipal, există o anumită formă a botezului în aproape orice societate. La nivel Simbolic, Botezul de azi, retrăit de adulţi - fie că au fost botezaţi înainte sau nu - oferă o perspectivă care poate ajuta enorm la vindecarea rănilor din copilărie. înţelesul Simbolic al Botezului ne schimbă viziunea despre naştere, de la o intrare - din întâmplare - într-o familie, la intrarea în experienţa spirituală a vieţii prin intermediul acelei familii Această perspectivă arhetipală ne eliberează de iluzia că vieţile noastre au fost iremediabil marcate de calitatea copilăriei noastre. Ea ne ajută, de asemenea, să vedem că înţelesul superior al botezului nu constă atât de mult în a fi acceptaţi de către familiile noastre, cât în faptul că noi ne asumăm întreaga viaţă, aşa cum este ea - şi a darului vieţii însăşi. Depinde de noi ca, pe măsură ce începem să înţelegem ce înseamnă să fii un individ conştient, să ne botezăm vieţile din recunoştinţă, mai degrabă decât să aşteptăm să fim botezaţi de alţii.

La prima mea prelegere la seminarul din Mexic, am explicat că, prin primirea tainei Botezului, participanţii alegeau un mijloc Simbolic de a transcende obstacolele tinereţii lor şi de a-şi îmbrăţişa familiile şi vieţile. Văzute din acea perspectivă Divină, toate persoanele din trecutul lor vor arăta altfel; acum, ei îi vor putea vedea pe acei oameni ca fiind bântuiţi de propriii lor demoni - sau, încă şi mai mult, îi puteau percepe ca surse de inspiraţie pentru a pomi pe calea pe care merg astăzi.

După această explicaţie, eu şi Suzanne am oferit taina botezului participanţilor la seminar, ca pe un act de celebrare şi acceptare a responsabilităţii pentru propria lor viaţă. Cum seminarul s-a ţinut la o staţiune balneară cu izvoare minerale calde, în Rio Caliente, Mexic, am putut să ţinem ritualul într-o mică piscină cu apă caldă de izvor. Unii au intrat complet în apa caldă a izvorului natural, în loc să lase doar să li se toarne un pic pe cap. Dar în momentul în care intra în apă,

în intimitatea inimilor lor, câţiva oameni - după cum ne-au spus mai târziu - şi-au iertat familiile şi le-au binecuvântat pentru că i-au adus pe lume. S-a vorbit şi despre supărare şi despre recunoştinţa. La final, au vorbit despre experienţele lor şi au exprimat credinţa profundă că acest ritual a avut puterea să le schimbe viaţa pentru totdeauna.

O femeie care s-a aruncat - literalmente, s-a aruncat - în apă, a spus: „Am vrut să-mi smulg amintirile alea din corp, din minte şi din inimă - şi, pentru Dumnezeu, cred că am reuşit."

Un bărbat a spus că s-a rugat ca graţia Divină să înceapă să curgă prin el, pentru că voia să vadă mai mult decât doar viaţa lui. Voia să vadă toată frumuseţea vieţii şi să trăiască în mod conştient, cu recunoştinţă pentru că era în viaţă.

O altă femeie mi-a scris mai târziu că, după ce s-a întors acasă, le-a spus membrilor familiei că voia ca ei să înţeleagă sensul vieţii ca pe un dar, nu doar ca pe o consecinţă a unei partide de sex între doi oameni Se pare că fiul a considerat că ideea era ridicolă, însă fiica şi soţul ei au văzut frumuseţea acestui gând şi s-au dus împreună la un preot şi l-au rugat să spună cu voce tare cuvintele ritualului, în timp ce le dădea taina. Preotul insista că nu ăsta era procedeul obişnuit în care se îndeplinea taina. „Ei bine," a spus femeia, „nici noi nu suntem oameni obişnuiţi."

Un bărbat care dădea vina pe familia lui pentru lupta pe care o ducea cu alcoolismul şi pentru felul în care această luptă îi „ruinase" viaţa, se ruga acum, în timp ce era botezat, să i se dea graţia de a-şi accepta familia şi de a se elibera de dependenţa lui de alcool. Mi-a scris mai târziu că de atunci nu mai băuse.

O femeie mi-a povestit de durerea pricinuită de decizia fiicei ei de a nu o mai vedea. După acest seminar, i-a scris fiicei, împărtăşindu-i înţelesul Simbolic al Botezului, exprimându-şi speranţa că fiica ei ar putea să-şi vadă darul

care să o preţuiască. în şase luni, ele au reluat comunicarea şi porniseră pe calea vindecării relaţiei lor.

O femeie mi-a spus că, în timpul tainei Botezului, a simţit energia vieţii literalmente luminându-i zona pelviană, care era inflamată din cauza unei infecţii. A simţit lumină şi căldură intrându-i în corp, iar în câteva zile inflamaţia se vindecase.

În sfârşit, un bărbat mi-a spus că primirea acestei taine l-a ajutat să se elibereze de furia pe care o nutrise ani de zile faţă de familia lui. El crezuse vreme îndelungată că această furie nu se putea vindeca niciodată, pentru că nimeni din familia sa nu mai era în viaţă, astfel că nu le putea spune ce simte. în timpul ritualului, şi-a dat seama că nu avea nimic cu ei; tot ce voia era să-i accepte aşa cum fuseseră. Simţea că, prin puterea Botezului, le transmisese mesajul.

Ritualul Botezului

în mod tradiţional, Botezul implică turnarea apei pe corpul fizic, sau scufundarea corpului în apă. însă când începeţi propriul botez, intenţia ar trebui să fie să vă curăţaţi şinele interior. Pentru a face acest lucru, v-aş sugera să beţi apă, pe care aţi sfinţit-o într-un anume fel: puneţi nişte cristale într-un recipient cu apă şi lăsaţi-l la soare, sau adăugaţi nişte ierburi asociate cu curăţirea internă şi lăsaţi-le la macerat Când beţi această apă, gândiţi-vă că vă eliberaţi de toxicitatea pe care o asociaţi cu familia voastră biologică (sau cu orice „familie" din care faceţi parte, chiar şi o familie de la locul de muncă). Fiţi conştienţi că, de fapt vă acceptaţi şi vă binecuvântaţi viaţa în întregime, aşa cum se desfăşoară ea în lumea fizică.

A DOUA CHAKRĂ - ÎMPĂRTĂŞANIA

A doua taină este împărtăşania, care rezonează simbolic cu înţelesul celei de-a doua chakră. împărtăşania este taina care reprezintă literalmente Cina cea de Taină, când Iisus le-a spus discipolilor săi, „Faceţi asta în amintirea

părtăşania simbolizează acum dragostea şi fraternitatea, pe care le împărţi cu ceilalţi. Mai reprezintă şi uniunea cu Divinul.

Învăţătura pe care o dau toate tradiţiile religioase - şi anume, că toţi avem în noi o parte Divină, reiese din această taină, văzută într-o perspectivă Simbolică. Fiecare persoană cu care avem vreo legătură, pozitivă sau negativă, deţine o conexiune Divină. Dacă „a împărţi dumicatul de pâine" cu ei este un act fizic de împărtăşanie, împărtăşania Simbolică este împărţirea „pâinii" energetice cu ei. Dacă ne-am privi din această perspectivă, ne-am putea feri şi de pierderea energiei în confruntările cu ceilalţi, dar şi de contaminarea cu energie negativă, trimisă în direcţia noastră. Am fi mai pregătiţi să le răspundem celorlalţi cu gânduri bune, în locul celor negative, având conştiinţa faptului că fiecare dintre relaţiile noastre conţine într-o oarecare măsură, un scop spiritual. Aceasta necesită o disciplină spirituală deosebită; dar iată ce înseamnă a deveni conştienţi.

A doua chakră ne energizează relaţiile şi monitorizează calitatea energiei pe care o schimbăm cu alţi oameni. Ea îşi înscrie în sistemul ei de date conştiinţa noastră despre bani, putere şi sex - părţi ale vieţii care implică relaţii cu alţi oameni.

Când a doua chakră este unită cu taina împărtăşaniei intr-un mod pozitiv, ea devine concentrată pe construirea unor relaţii sănătoase, curate şi neameninţătoare cu banii, puterea şi sexul. Este prezent întotdeauna un simţ al securităţii, dând sentimentul că, indiferent de problemele ce pot apărea în viaţa fizică, poate fi găsită o cale de rezolvare.

La seminarul din Mexic, am prezentat taina împărtăşaniei nu doar ca pe o metodă de a câştiga puterea, ci şi ca pe o modalitate de a împiedica pierderea de putere în relaţiile viitoare. Simbolic vorbind, când suntem împărtăşiţi, recunoaştem că facem cu toţii parte din aceeaşi familie sau sursă spirituală. Mai mult, lărgind conceptul de

Totuşi, a învăţa să acceptaţi că persoanele care vă calcă pe nervi la modul cel mai supărător sunt acolo pentru un scop anume, constituie o metodă eficientă de a primi înapoi energia pe care aţi investit-o în menţinerea acelei legături negative. Când cineva îmi spune că şi-a găsit „sufletul-pereche" şi că se simt minunat, eu le spun, „Nu, nu l-ai găsit! Adevăratul tău suflet pereche este cel pe care corpul tău nu-l poate suferi." Carlos Castaneda a spus odată că ar trebui să le fim recunoscători „micilor tirani" din vieţile noastre, pentru că, mai mult decât oricine altcineva, ei ne forţează să evoluăm şi să învăţăm.

I-am rugat pe participanţii la seminar să-şi imagineze actul de a împărţi pâinea cu o altă persoană, dintr-o perspectivă Simbolică, în care ei îi transferă altcuiva o bucată de pâine, ce conţine forma-gând, „Te binecuvântez pe tine şi relaţia noastră, şi cer acelaşi lucru în schimb." Este bine să cereţi acelaşi răspuns energetic, pentru că împărtăşania este actul împărţirii. Ca parte a vizualizării, am îndrumat grupul să se concentreze asupra energiei lor, care părăseşte a doua chakră şi intră în legătură cu a doua chakră a altei persoane, pentru că această chakră ne guvernează conştiinţa în sensul relaţionării cu alţii.

Le putem trimite altora, la distanţă, bucăţi simbolice de pâine, conţinând binecuvântări. Putem - şi probabil chiar ar trebui să o facem - să le trimitem cel mai adesea către relaţiile noastre negative, care au nevoie de atenţia vindecăm. Când cereţi aceeaşi binecuvântare în schimb, vizualizaţi energia negativă pe care aţi investit-o în acea relaţie, ca fiind vindecată şi întorcându-se în propriul vostru sistem energetic. Putem, de asemenea, să trimitem binecuvântările împărtăşaniei, oamenilor pe care suntem programaţi să-i întâlnim (chiar dacă i-am întâlnit deja), ca o modalitate de a înconjura acea întâlnire cu energie spirituală.

La seminarul din Mexic am vorbit despre înţelesul Simbolic al împărtăşaniei. Le-am spus oamenilor că, primind această taină, de fapt ei promit că vor încerca să vadă că

I-am rugat să se gândească un pic, dacă voiau cu adevărat să trăiască în termenii acestui legământ Când a venit momentul primirii tainei, a participat toată lumea. Şi de data aceasta, după ritual, oamenii şi-au împărtăşit trăirile.

Un bărbat a scris că avusese întotdeauna o relaţie dificilă cu şeful lui. Erau mereu în competiţie pentru autoritate în birou şi pentru a li se recunoaşte meritul pentru o treabă bine făcută. Vizualizându-şi şeful ca pe un tovarăş spiritual, el a vizualizat transferul unei bucăţi simbolice de pâine către acesta. După aceea, a spus că deşi nu era sigur de efectul pe care acest ritual îl avea asupra şefului lui, a descoperit că pe el îl uşura de tensiunea pe care o simţea de fiecare dată când se afla în preajma acestuia. Pe termen lung, era aproape sigur că relaţia cu şeful avea să se schimbe, dar era totuşi sigur că stresul lui nu avea să mai atingă un nivel la care să fie toxic.

Un alt bărbat a scris că a împărtăşit însemnătatea acestui ritual la cercul lui de rugăciune. împreună, au decis să folosească împărtăşania ca pe o metodă de a-i vindeca pe cei care le cereau ajutorul. în timp ce se rugau, ei îşi imaginau bucăţi simbolice de pâine, care hrăneau corpul unei persoane bolnave şi îi alimentau ţesuturile cu un mesaj. Ţesuturile sănătoase erau rugate să se facă mai puternice, iar cele bolnave, „să mănânce din pâine şi să se vindece." A relatat însănătoşiri uimitoare la pacienţii care aveau cancer - fie ei copii sau adulţi.

La seminar, o femeie a spus că şi-a imaginat că dădea împărtăşania fiecărui membru al familiei ei, ca pe un mod de a-şi împărtăşi dragostea şi forţa cu ei. Acest schimb de energie folosind taina, a făcut-o să se simtă de parcă Dumnezeu u binecuvânta familia.

M-a impresionat în mod special un bărbat, care spunea că, atunci când a primit taina împărtăşaniei, şi L-a imaginat pe Dumnezeu împărtăşindu-l direct pe el şi că avea de gând să folosească acest exerciţiu în fiecare zi. Primirea împărtăşaniei l-a făcut să se simtă mai aproape de Divinitate.

Ritualul împărtăşaniei

Scrieţi pe o bucată de hârtie numele acelor persoane cu care vreţi să împărţiţi energie pozitivă, sau cu care aţi împărţit energie negativă. Puteţi să-i includeţi şi pe cei pentru securitatea cărora vreţi să vă rugaţi. Spuneţi o rugăciune de intenţie: „Pun acest nume pe altar, pentru că cer..." Chiar dacă efectuaţi singuri acest ritual, tot puteţi să frângeţi pâinea, simbolizând dorinţa voastră de a împărtăşi energie pozitivă cu oamenii, ca modalitate de a le trimite graţie. Puteţi, de asemenea, să spuneţi, „Intenţia mea este ca graţia pe care o trimit, să hrănească sau să vindece această relaţie. Binecuvântez sincer puterea acestei taine de a face acest lucru." încheiaţi ritualul împărtăşaniei, mâncând din pâine şi spunând o scurtă rugăciune de recunoştinţă.

A TREIA CHAKRĂ - CONFIRMAREA

Confirmarea este un ritual universal, care reprezintă asumarea răspunderilor pentru acţiunile noastre şi trăitul vieţii după un cod al onoarei. în credinţa evreiască, Bar/Bat Mitzvah transmite aceeaşi semnificaţie; în culturile indienilor americani, căutarea viziunii - în care un tânăr pleacă singur în sălbăticie, pentru a lua contact cu spiritul lui animal - este un ritual de acelaşi calibru. Fiecare societate recunoaşte că vine un moment în care membrii mai tineri trebuie să anunţe că pot sta pe picioarele lor în această lume.

în Occident, în zilele noastre, se pare că ne confruntăm cu o criză a onoarei. Ne-am pierdut abilitatea de a ne onora pe noi şi unii pe alţii. Minciuna şi înşelăciunea domină politica şi viaţa publică, afacerile, până şi arta. Ca rezultat, copiii noştri nu au, practic, nici un model pe care să-şi clădească propriul simţ al onoarei. Absenţa completă a ritualurilor de iniţiere nu a făcut decât să creeze şi mai multe dificultăţi pentru tinerii noştri.

La nivel Simbolic, Confirmarea reprezintă o călătorie pentru descoperirea adevăratului înţeles al respectului de sine şi al integrităţii, capacitatea de a îndura provocările vieţii

terea de a trăi conform unui cod personal al onoarei. Onoarea este esenţială pentru vindecare, mult mai importantă decât ne dăm, probabil, seama. Onoarea înseamnă cinste. Este promisiunea, mai presus de orice, de a nu negocia limitele demnităţii, pentru câştig material. Acest cod al onoarei, prin însăşi natura lui, include şi obligaţia de a ne ţinem de cuvânt, de a nu spune minciuni şi de a ne asuma responsabilitatea pentru acţiunile noastre. Combinarea semnificaţiei Simbolice a acestei taine cu a treia chakră, care reprezintă respectul de sine şi asumarea puterii proprii, este o altă uniune naturală de forţe spirituale.

Încă nu am cunoscut pe nimeni care să se fi născut cu un simţ puternic al aprecierii de sine; această formă de putere trebuie câştigată. Lipsa unei aprecieri de sine sănătoase vă face vulnerabili la opinii şi remarci negative şi victime ale controlului exercitat de puterea voinţei altor persoane; vă ţine într-o stare de continuă îndoială în legătură cu capacitatea voastră de a lua decizii pentru voi-înşivă. Mai mult, aprecierea de sine este rădăcina abilităţii intuitive. Intuiţia nu vine din dieta vegetariană sau din mersul pe jos în fiecare zi, în timp ce ascultaţi o muzică de relaxare în căşti. El vine din respectul de sine şi din curajul de a răspunde propriilor voastre gânduri şi sentimente.

Problema este că mulţi oameni cred că intuiţia înseamnă capacitatea de a vedea viitorul. Ei cred că, dezvoltându-şi puterile intuitive şi schimbându-şi viaţa conform acestei intuiţii, îi aşteaptă iubirea şi succesul financiar. însă intuiţia nu este abilitatea de a vedea ce o să se întâmple, ci abilitatea de a recunoaşte că tulburările care au loc în mintea şi în corpul nostru sunt semnale ce ne spun că situaţia noastră actuală trebuie schimbată - de exemplu, că este momentul să ne dăm demisia şi să mergem mai departe. Uşa pe care o căutăm nu se va deschide, până când nu facem noi primii paşi în acest sens.

Nu cred că putem câştiga apreciere de sine şi nici

prin asumarea de riscuri putem aduna destulă putere - genul de putere care duce la intuiţie şi apoi la curaj. Iar curajul este energia de care avem nevoie pentru a putea să recunoaştem, intuitiv, semnalele călăuzitoare care ne spun să mergem mai departe. Neascultarea acestor semnale duce la pierderea puterii, a respectului de sine şi, m cele din urmă, a sănătăţii.

Atât tradiția mistică orientală, cât si cea occidentală ne în-
vaţă că, atunci când ne respectăm pe noi înşine, onoarea şi integritatea ne strălucesc în ochi. Nu va fi nevoie să spuneţi cuiva că vă respectaţi; acest lucru va fi vizibil în tot sistemul vostru. Capacitatea de a îndura greutăţi este o chestiune de onoare spirituală, care vă permite să primiţi energia respectului care curge în sistemul vostru, dinspre ceilalţi. Să vă daţi cuvântul şi să vi-l respectaţi - nu numai faţă de alţii, dar şi faţă de voi înşivă - este doar o prelungire a acestei energii.

La seminarul din Mexic, în timp ce îi pregăteam pe membrii grupului să primească taina, i-am îndrumat să-şi scrie pe o bucată de hârtie propriul cod de onoare. Era un act personal şi nu trebuiau să-l arate nimănui Primind taina Confirmării, se angajau să trăiască o viaţă cinstită şi integră, bazată pe credinţa că există un Dumnezeu care onorează puterea. După această taină, o femeie mi-a spus, între patru ochi, că îi era frică de onoare, pentru că foarte multe lucruri pe care le obţinuse în viaţa ei veniseră dintr-o purtare neonorabilă. Deşi nu furase niciodată, ea manipulase, exagerase şi minţise. Spunea că a avut nevoie de mult curaj ca să primească taina, pentru că aceasta însemna că trebuia să înceapă să trăiască după un standard de comportament care îi era cu totul străin. Totuşi, era dispusă să încerce.

Un bărbat a râs şi a spus că scrierea unui cod al onoarei l-a făcut să se simtă ca un Cavaler al Mesei Rotunde şi că i-a plăcut acel sentiment Acum, spunea el, se simţea în stare să reuşească să-şi găsească domnişoara care să i se potrivească!

făcuse avere vânzând lucruri furate. însă, după seminar, nu şi-a încălcat niciodată codul de onoare, indiferent de presiunea din partea „foştilor asociaţi de afaceri" - şi şi-a construit o viaţă care fi face să se simtă mândru de sine.

Din maldărul de scrisori pe care le-am primit, cred că cel mai mult m-a mişcat cea scrisă de o femeie care ne spunea că suferise de nenumărate probleme de sănătate şi că, de curând, avusese o operaţie de histerectomie. Spunea că tainele Botezului şi ale împărtăşaniei nu însemnaseră mare lucru pentru ea, dar când a auzit de însemnătatea Confirmării, ceva s-a trezit în ea. Trăise întotdeauna o viaţă onorabilă - mai puţin când venea vorba despre ea. Şi-a dat seama că îşi făcuse întotdeauna promisiuni pe care nu le ţinuse - în special promisiuni care ţineau de schimbări pentru binele corpului ei fizic. îşi mai promisese şi că o să-şi termine studiile şi că poate o să se alăture Corpului Păcii. De fiecare dată când eşua în eforturile ei, se minţea spunându-şi că nu fusese momentul potrivit, sau că, pur şi simplu, nu putea renunţa la ceea ce avea deja. Când a primit taina împărtăşaniei, în sfârşit şi-a făcut o promisiune pe care avea de gând să o ţină; şi-a promis să ducă până la capăt orice decizie pe care avea s-o ia din acea zi înainte, la care a adăugat, cu umor, că singura modalitate de a scăpa pe alături era să nu folosească cuvântul ***mit***, atunci când vorbea cu ea însăşi.

Ritualul Confirmării

Luaţi-vă un jurnal şi scrieţi m el iodul vostru personal de onoare. Aceasta va arăta, concret, ce este codul vostru cu adevărat, investindu-l cu aura unui contract formal cu voi înşivă, ce avea puterea unui legământ Jurnalul va deveni un text continuu, în care puteţi să scrieţi mereu, notând şi rezolvând acţiunile şi crizele din viaţa voastră. Pentru început, scrieţi o problemă care ar putea să vă păteze onoarea, sau un eveniment prin care deja aţi compromis-o. După care scrieţi: „Am nevoie de îndrumare în această

sau într-o conversaţie, sau prin deschiderea cărţii potrivite. Dar, fiţi siguri că va veni în viaţa voastră.

A PATRA CHAKRĂ - CĂSĂTORIA

Toată lumea ştie sensul literal al tainei Căsătoriei. însă, la nivel Simbolic, această taină înseamnă să faceţi jurăminte de iubire nu unei alte persoane, ci vouă înşivă. Să învăţaţi să vă iubiţi, să vă onoraţi şi să vă respectaţi propria persoană, când sunteţi bolnavi ori sănătoşi, până când spiritul se dezleagă de corp şi schimbă cu totul înţelesul tainei. Aşa cum am auzit cu toţii, dacă nu ne iubim pe noi înşine, nu putem să stabilim o relaţie sănătoasă cu o altă persoană.

învăţând ce înseamnă să ne iubim pe noi înşine, cei mai mulţi dintre noi trecem printr-un stadiu de narcisism, eliberându-ne de convenţiile şi de codurile societăţii. Toţi trebuie să trecem prin această fază, pentru că trebuie să explorăm înţelesul unui adevăr spiritual în vieţile noastre fizice. Dar vine un moment când definirea iubirii de sine prin rebeliune şi complacere fizică nu ne mai aduce satisfacţie şi când începem - aproape automat - să ne iubim şi să ne acceptăm aşa cum suntem şi să acceptăm modul în care înţelegem iubirea şi cât de mult suntem în stare să îi iubim pe alţii. Apoi, putem să dezvoltăm, în ţesutul nostru celular, puterea de a crede că a avea grijă de noi înşine nu este un act egoist, ci o sarcină spirituală necesară.

Să vă iubiţi pe voi înşivă înseamnă să ascultaţi mesajele care vă vin din inimă. Spre deosebire de intuiţia celei de-a treia chakre, care ne ghidează la nivel fizic, călăuzirea care vine din inimă ne vorbeşte despre importanţa de a face doar acele lucruri în care putem să „ne punem inima". Fără sprijinul energiei inimii, suntem în conflict interior, încercând mereu să ne reducem la tăcere îndemnurile interioare.

Dacă ne urmăm inima, alegem calea care ne împlineşte cel mai mult Totuşi, vocea inimii poate fi deconcertantă, pentru că, adesea, pune în pericol alegerile raţionale pe care

pul. Multe femei de la seminariile mele au recunoscut, de exemplu, că alegerea lor de a se mărita cu cineva a fost influenţată mai degrabă de securitatea fizică pe care le-a oferit-o partenerul, decât de vreo atracţie fizică sau emoţională reală. Şi decizia de a rămâne cu partenerul mult timp după ce toată dragostea s-a evaporat, se bazează tot pe preocuparea pentru securitate. La fel, mai mulţi bărbaţi au recunoscut că au rămas căsătoriţi doar din cauza simţului responsabilităţii pe care îl au faţă de copiii lor.

Nu mai trebuie să spun că decizia de „a-ţi urma inima" în aceste circumstanţe extrem de grele este una dintre cele mai dificile alegeri pe care le poate face cineva în viaţa sa.

Şi totuşi, dintr-o perspectivă cu adevărat spirituală - adică, o stare de contemplare profundă - o persoană poate să ajungă să înţeleagă că, a rămâne în aceste circumstanţe, contribuie nu la dragostea faţă de alţii, ci la crearea energiei unei inimi triste şi pustii. într-o astfel de situaţie, individul trebuie să se gândească dacă să plece sau nu. Rezultatul lipsei de iubire de sine este un continuu dezechilibru emoţional. Atunci când nu eşti niciodată împăcat cu tine, nu atingi niciodată pacea interioară.

Nici unul dintre noi nu are nevoie de instrucţiuni pentru a recunoaşte ce ne spune inima. Totuşi, avem nevoie de sfaturi pentru a avea curajul de a urma acele imbolduri, pentru că ele ne vor forţa oricum să ne schimbăm viaţa. Dar, gândiţi-vă la consecinţele hotărârii de a nu ne asculta inima: depresie, confuzie şi sentimentul mizerabil că nu suntem pe calea ce dreaptă, ci că o privim de departe.

Vinovăţia poate face ca învăţarea iubirii de sine să fie dificilă, pentru că mulţi oameni se simt vinovaţi dacă au grijă de ei, înainte să aibă grijă de cei care depind de el. Nimănui nu-i place să audă că nu mai este primul pe listă, dar trebuie să fim puternici şi să fim consecvenţi cu ceea ce am ales. însă, tradiţia orientală şi cea occidentală ne învaţă că iubirea de sine este, de fapt, un dar pentru ceilalţi. Iubirea care curge prin inimile voastre vă purifică nu doar spiritele, ci şi

ce funcţionează şi pentru ceilalţi, la fel ca şi pentru voi înşivă. Iertarea devine uşoară, pentru că stricăciunile generate, atât de adesea, de o interacţiune aspră, nu mai au puterea să vă îngenuncheze. Puteţi să priviţi o persoană cu compasiune, indiferent de nivelul de dificultate dintre voi. Atenţia faţă de voi înşivă oferă darul liniştii interioare. Aceasta este învăţătura celei de-a patra chakre, în uniune totală cu înţelesul Simbolic al Căsătoriei.

Combinând această taină, cu învăţătura celei de-a patra chakre, de a ne onora pe noi înşine, putem trezi pasiunea în noi - nu pasiunea fizică, îndreptată spre uniunea pe plan fizic cu o altă persoană, ci pasiunea de a ne dezlănţui talentele şi de a ne construi o viaţă nouă. Această pasiune ne permite să recunoaştem ceea ce este adevărat despre noi şi să admitem că suntem nefericiţi, trăind aşa cum trăim. Pasiunea nu poate fi domolită de algoritmul logic al minţii, pentru că ea ocoleşte logica şi ordinea, căutând în schimb riscul, drept tovarăş. Pasiunea pentru viața noastră este adevăratul sens al eliberării si al iubirii de sine.

Pentru participanţii la seminarul meu din Mexic, primirea tainei Căsătoriei a reprezentat promisiunea de a-şi asculta inimile şi de a-şi trezi pasiunile. Deşi sună a formulă magică, odată ce energia pasiunii interioare este vie şi funcţionează în voi, trebuie să fiţi pregătiţi să acţionaţi la îndemnul ei. Nu puteţi aduce pasiunea m inima şi în viaţa voastră - şi să vă aşteptaţi să se comporte ca un oaspete politicos. Pasiunea vă poate arăta despre voi, lucruri pe care nici nu le-aţi bănuit până atunci. Şi, odată ce începeţi să vă imaginaţi persoana care aţi putea deveni, nu mai puteţi reduce la tăcere dorinţa de a deveni acea persoană.

încă o dată, la fel ca la fiecare taină, grupul din Mexic a fost instruit să gândească dacă se simt în stare să facă un legământ să „iubească, să onoreze şi să respecte" vocea inimii lor şi să trăiască în conformitate cu acea voce. Acest jurământ este acelaşi lucru cu a invita Divinul să vă dea noi instrucţiuni

vor anunţa că s-au „recăsătorit". în mijlocul acestei atitudini vesele, am văzut oamenii cum şi-au celebrat propria eliberare. Sigur că beţia pe care au simţit-o va trece până vor ajunge acasă, însă, fie şi numai pentru o seară, a fost absolut electrizant

„îmi place această idee de a mă iubi," a spus o femeie. „Muncesc foarte mult acasă şi primesc întotdeauna faxuri. Acum însă, voi răspunde cu mesajul: „Fax închis. Sunt în luna de miere."

„Iubirea de sine îmi sună ca o adiere nouă," a remarcat o femeie de 70 si mai bine de ani

„Mă simt de parcă mi s-ar fi dat permisiunea să las totul în urmă - şi acum am rămas doar eu şi cu Dumnezeu."

Un bărbat a comentat că este complicat să înveţe să se iubească. Ca preot, treaba lui era să-i pese de ceilalţi şi n era teamă că iubirea de sine îl va face să-şi piardă poziţia, pentru că religia lui îl influenţa în direcţia opusă. M-a întrebat dacă aveam vreo sugestie şi - râzând - i-am răspuns că ar trebui, pur şi simplu, să-şi schimbe religia. Mai în serios, i-am spus că această schimbare de conştiinţă avea să fie dificilă pentru toată lumea, dar i-ar fi fost mai uşor dacă împărtăşea acest mesaj cu comunitatea lui spirituală. Astfel, avea să-şi întărească angajamentul faţă de taină.

O altă femeie, extrem de ageră, a remarcat că, în toată viaţa ei, oamenii s-au aşteptat ca ea să-i îngrijească. Avea opt copii şi era fericită că îi îngrijise până deveniseră adulţi, dar acum era rândul ei. Ceea ce o făcuse să se grăbească să ia decizia a fost faptul că se simţea din ce în ce mai rău cu sănătatea şi nu ştia care era problema. Dar, primind această taină, simţea că făcuse un jurământ care o să-i ofere mijloacele de a evita apariţia unei boli.

Ritualul Căsătoriei

Căsătoria este, în mod tradiţional, o taină în care doi oameni îşi jură să se iubească şi să-şi trăiască restul vieţii lor împreună. Atunci când această taină este primită de un

aniversare. Acesta este un ritual pentru care e nevoie să vă pregătiţi din timp. Alegeţi din dulap, creaţi sau cumpăraţi un articol vestimentar sau un accesoriu care vi se potriveşte în mod deosebit - unul care reprezintă frumuseţe şi iubire şi care vă aduce aminte de tot ceea ce este bun în voi şi în viaţă. Chiar şi nişte flori proaspete, sau un cadou de la cineva pe care îl percepeţi ca pe un model de apreciere de sine vor fi binevenite. Orice veţi alege, o să reprezinte jurământul vostru de a vă aprecia, de avea grijă de voi înşivă, de a vă iubi şi de a vă onora în această viaţă. Puneţi articolul pe altar şi exprimaţi-vă intenţia de a-l folosi, pentru a vă aduce aminte de propria voastră valoare inerentă.

De fiecare dată când simţiţi nevoia să vă îngrijiţi, mergeţi la altar si atingeți acest articol. Aduceți-vă aminte că trebuie să fiţi un partener afectuos şi pentru voi înşivă, la fel de mult ca şi pentru ceilalţi. Acesta este un ritual suficient pentru taina Căsătoriei, pentru că, mai presus de orice, vă aduce aminte că grija pentru sine trebuie să fie una dintre priorităţile voastre.

A CINCEA CHAKRĂ - SPOVEDANIA

Ca şi căsătoria, spovedania este înţeleasă în toate culturile, pentru că este recunoscut la nivel universal faptul că spiritul nu îşi poate duce poverile şi greşelile, fără a se dezintegra. Trebuie să scăpăm de tot ceea ce este negativ în noi, înainte ca demonii noştri psihologici şi emoţionali să ne consume şi să ajungem să-i vedem pe toţi, în jurul nostru, ca fiind necinstiţi, corupţi, laşi şi vinovaţi de acţiuni negative. Atunci când aceşti demoni ne controlează, devenim saturaţi de energia paranoiei şi nu mai putem avea încredere deplină în ceilalţi.

În zilele noastre, vindecătorii care fac vindecare alternativă vorbesc, deseori, despre necesitatea de a „ne chema spiritul înapoi în corp" şi prezintă acest adevăr de

faţa unui seamăn de-al nostru, prin recunoaşterea faptului că am făcut lucruri pe care n-ar fi trebuit să le facem.

Spovedania nu înseamnă doar să reflectaţi la momentele voastre de „alunecare". Ea presupune să vă mobilizaţi conştient energia spiritului şi să o direcţionaţi înspre propria fiinţă. Multe tradiţii spirituale, ca şi cea creştină, de altfel, recunosc importanţa gestului de a-i oferi unei persoane aflată pe patul de moarte, şansa de a se spovedi, astfel încât tot spiritul ei să poată pleca din viaţa fizică, fără a lăsa în urmă fragmente din suflet Spovedania presupune un act suprem de voinţă, pentru că înseamnă că sunteţi gata să faceţi faţă propriilor umbre şi să faceţi schimbări. Ea este o invitaţie pentru dreptate, să vină în viaţa voastră - şi, deşi s-ar putea să nu aveţi nevoie să simţiţi dreptatea în mod fizic, recunoaşteţi totuşi că alegerile pe care le faceţi în fiecare moment al vieţii voastre au consecinţe. Chiar şi alegerile negative îndreptate spre noi înşine ne fac, în cele din urmă, să recunoaştem răul pe care ni l-am făcut cu mâna noastră.

Când devenim conştienţi de energia noastră, putem spune imediat când aceasta ne părăseşte corpul, ca rezultat al unei acţiuni negative - pentru că o parte din noi devine imediat mai alertată si ne va întreba dacă vrem cu adevărat să acţionăm într-o astfel de manieră negativă. Putem alege să ne recuperăm energia în acel moment - dar, dacă nu o facem, corpul va răspunde cu o senzaţie care ne va spune că tocmai ne-am slăbit fiinţa fizică. Acest sentiment ar putea semăna cu un impuls de vinovăţie, cu o tresărire în plexul solar (a treia chakră), sau cu o furtună în conştiinţa noastră, care nu ne va lăsa să ne odihnim, până ce nu ne vom recupera energia, îndreptând acea acţiunea negativă. Oricare dintre aceste reacţii ale corpului indică faptul că ne-am folosit greşit energia spiritului, trimiţând-o într-o misiune negativă.

Ascuţindu-ne conştiinţa întregului nostru set de

centru energetic. Liniştea pe care o simţim după ce primim taina Spovedaniei, sentimentul că ne-am eliberat de întuneric, sunt semnale că spiritul nostru s-a întors acasă.

Nu e de mirare că nici unul dintre membrii grupului din Mexic nu a avut nevoie de timp de gândire, ca să accepte această taină. Deşi Spovedania nu este uşor de făcut în public, participanţii erau atât de apropiaţi când am ajuns la acest moment, încât nevoia lor de intimitate dispăruse. în plus, mai voiau să exploreze împreună sentimentul interior al energiei care se întorcea în corp. „Sper că nu mă păcălesc," zicea o femeie, „însă mă simt mai uşoară de când am primit această taină. Poate că asta ar putea să devină noua mea dietă," glumea ea.

Un bărbat a spus că, după Spovedanie, şi-a simţit corpul scuturat de energie, de parcă ar fi fost lovit de fulger. „în timp ce primeam această taină, m-am rugat să nu mai mint niciodată pe nimeni. Mi-e ruşine că am făcut acest lucru în trecut, dar acum chiar mă simt iertat"

„Am suferit de depresie ani în şir," a spus alt bărbat „Am luat pastile ca să mă lupt cu ea şi am fost la o mulţime de terapeuţi. Mi s-a pus diagnosticul de depresie maniacală. Ajunsesem să cred că depresia este singura stare mentală pe care o voi avea vreodată. Când ne spuneaţi despre Spovedanie, nu m-am simţit vinovat de păcate cum ar fi minciuna, dar mi-am dat seama că am fost mereu invidios pe oamenii care păreau că au o viaţă mai fericită decât a mea. Nu cred că pot să schimb acest sentiment peste noapte, dar acum când măcar ştiu despre el, simt că pot găsi o cale de a-l lăsa în urmă."

„Am ştiut că spiritul nu este pe de-a-ntregul în corpul meu, încă de când eram copil," a spus o femeie. „Am ajuns să înţeleg din ce în ce mai bine acest lucru ca adult, pentru că atunci am putut să-mi aduc aminte că am fost molestată în copilărie - şi, de când mi-am adus aminte de acele experienţe, nu am făcut decât să-i urăsc pe bărbaţii care mi-au făcut asta. M-am rugat să sufere la fel cum m-au făcut pe mine să sufăr.

ritul meu - ci eu. Şi, când am făcut aceasta, mi-am chemat spiritul înapoi. Sper că sentimentul că, în sfârşit, pot să renunţ la copilăria mea, este semnalul că voi reuşi."

Ritualul Confesiunii

Dacă ardeţi lucruri în exterior, nu înseamnă că ele vor arde şi în interior. Acordaţi-vă atâta timp conştient, cât aveţi nevoie - o dată pe săptămână, poate duminica - şi scrieţi pe o bucată de hârtie care dintre alegerile pe care le-aţi făcut sunt negative şi o să vă consume din energie. Acestea sunt alegeri care nu vă îmbunătăţesc viaţa - nici a voastră şi nici a altor persoane. După aceea, ardeţi hârtia în bolul de pe altar şi - în timp ce fumul se înalţă spre cer - rugaţi-vă în felul vostru pentru o conştiinţă superioară, ca să nu mai repetaţi aceste alegeri negative. Dacă vreţi, puteţi să aprindeţi o lumânare, în loc să ardeţi hârtia, însă vizualizaţi cum aceste alegeri negative se dizolvă şi vă redau energia pe care v-au irosit-o.

A ŞASEA CHAKRĂ - HIROTONISIREA

Dintre toate tainele, Hirotonisirea este, poate, cea mai dificil de înţeles la nivel Simbolic. Aşa cum le-am explicat participanţilor la seminarul meu din Mexic, nu suntem obişnuiţi să ne gândim la noi în termeni pozitivi şi măsurăm ceea ce este important în viaţă, după dimensiune şi după cât este de notorietate. Este extrem de greu să înfrângem influenţa pe care aceste idei o au asupra minţii noastre. Deşi oamenii pot înţelege sensul Simbolic al Hirotonisirii, la nivel intelectual, ea nu pătrunde atât de uşor în inimile lor, pentru a aprinde focul pasiunii necesar pentru a iniţia schimbarea.

Calea către propria Hirotonisire este cea a dezvoltării personale şi spirituale. Putem studia înţelesul compasiunii, al iubirii şi al milosteniei toată viaţa, fără să le practicăm în realitate. La fel cum tainele precedente ne ajută să

trebuie să facem din dezvoltarea spirituală o prioritate, Hirotonisirea înseamnă o deschidere matură către Divin, care ne foloseşte pe noi ca vehicul, pentru a le aduce altora această energie.

Înţelesul originar al Hirotonisirii implică acte de iubire şi devotament faţă de alţii - care vin natural prin puterea spiritului nostru. Dar atunci când astfel de acte sunt motivate de slăbiciune, manifestându-se ca nevoia de recunoaştere şi autosatisfacere, ele sunt contaminate şi pot deveni o formă de seducţie, mai degrabă decât de contribuţie. Oamenii sunt uşor de convins să creadă că primesc sprijin de la o altă persoană, mai ales atunci când sunt disperaţi - de aceea, mulţi preoţi, guru şi consilieri spirituali pot să profite uşor de studenţii şi discipolii lor.

Adevărata Hirotonisire poate fi privită ca atingerea unui nivel foarte concret al maturităţii spirituale, în care caracteristicile spiritului strălucesc atât de clar, încât nu mai este nevoie să menţionăm prezenţa lor - alţii le pot vedea. Singura noastră sarcină este să păstrăm aceste calităţi cu integritate, ceea ce presupune să recunoaştem că ele sunt vii în noi.

În explicaţiile mele pentru grupul din Mexic, am subliniat că această taină reprezintă un paradox: ea accentuează necesitatea să fim iubitori şi darnici faţă de alţii, într-o manieră aproape impersonală. Adică, nu trebuie să fim pe deplin conştienţi de calităţile pe care le avem şi care conţin atâta putere. Alţii trebuie să le vadă în noi şi, recunoscându-le, ei îndeplinesc, de fapt, taina Hirotonisirii. în acelaşi timp, trebuie să recunoaştem comorile pe care le purtăm în noi. Cum se poate, veţi întreba, probabil, să fim în acelaşi timp şi inconştienţi şi conştienţi?

Paradoxul este unul dintre limbajele Divinului. Dacă suntem inconştienţi de comorile noastre, nu înseamnă că nu le vedem. Aceasta înseamnă că ne ţinem ego-ul în frâu, în sensul pe care l-a folosit Iisus când a spus: „Când daţi de pomană, nu trebuie mâna stângă să ştie ce face cea dreaptă."

tăşim abundenţa lumii, însă nu trebuie niciodată să ne folosim darurile pentru a manipula această abundenţă. Ne putem lăsa să fim iubiţi profund, dar nu trebuie niciodată să slăbim puterea altora, prin modul în care îi iubim.

Energia celei de-a şasea chakre sprijină această poziţie şi reprezintă judecata înţeleaptă şi adevărata semnificaţie a compasiunii. Judecata înţeleaptă este, destul de paradoxal, capacitatea de a nu-i judeca pe alţii, ci de a căuta, cu compasiune, să înţelegem motivele pentru care un individ a devenit negativ. Aplicarea înţelepciunii poartă în sine o putere uriaşă de vindecare „pentru că oferă îndrumare fără ruşine sau critică".

Fuziunea energiei din taina Hirotonisirii, cu energia celei de-a şasea chakre - care reprezintă, la rândul ei, eliberarea din puterea iluziilor vieţii - vă permite să vedeţi că cele mai mari contribuţii ale voastre faţă de alţii sunt cele care nu au un ambalaj fizic: iubire, înţelegere, compasiune, bucurie, optimism, curaj, a nu judeca - şi atâtea altele.

Cu toţii avem potenţialul de a dezvolta aceste caracteristici frumoase ale spiritului omenesc şi, făcând această călătorie, energia vindecătoare pe care o aducem în vieţile noastre ne vindecă şi spiritul.

întrucât Hirotonisirea se bazează pe calităţile pe care le văd alţii în voi, i-am instruit pe membrii grupului să aleagă acele calităţi pe care se simt atraşi să le dezvolte în el Primind această taină, ei făceau un jurământ - să cultive acele calităţi într-un exerciţiu spiritual. Trebuia să fie atenţi la felul cum interacţionează cu alţii: îi judecau? Vroiau să-i impresioneze? Căutau recunoaştere din partea lor? Ce-i motiva cu adevărat să se pună în slujba altora?

Aceste întrebări nu îşi pot găsi răspuns peste noapte. Respectiv, membrii grupului au avut nevoie de mai mult timp ca să prelucreze taina Hirotonosirii, decât le-a trebuit pentru celelalte. Şi, datorită asocierii ei cu preoţia, i-am rugat pe participanţi să petreacă o după-amiază în tăcere şi să se gândească dacă vor să primească taina. De fapt,

care nu toţi au ales s-o primească. Pentru că am putut să văd ce reacţii le provoacă această taină, după ritual am vrut să vorbesc şi cu cei care au refuzat şi cu cei care au acceptat taina. Cei care nu au participat au spus cu toţii că, într-un fel, nu erau pregătiţi să facă sacrificiile personale la care i-ar supune acest angajament O femeie foarte sinceră a spus că probabil ea nu voia cu adevărat să ajute atât de mult oamenii, pentru că se simte mai confortabil primind ajutor, decât oferind. O altă femeie a spus, „Nu am primit această taină, pentru că nu sunt pregătită pentru felul în care ar putea să-mi schimbe viaţa. Nu sunt gata să-mi las viaţa conştient în mâinile lui Dumnezeu, pentru că asta mi se pare că înseamnă acceptarea acestei taine. Şi, deşi pe plan mental ştiu că nu am prea multă autoritate asupra vieţii mele, încă mai am nevoie să trăiesc în acea iluzie."

Însă pentru cei care au acceptat această taină, a fost evident sentimentul pe care îl aveau că stabiliseră o uniune intimă cu Dumnezeu. Ei au făcut un jurământ conştient să fie de ajutor în orice fel ar fi hotărât Dumnezeu. Şi cel mai important este faptul că au jurat să nu-şi judece propriile vieţi ca fiind neînsemnate, dacă nu se evidenţiază prin putere fizică. Atât de puternic a fost acest jurământ, încât puţini au putut să repete cuvintele fără să plângă, în timp ce Suzanne le ungea fruntea. A fost clar şi pentru Suzanne şi pentru mine că, pe când fiecare persoană îngenunchea în credinţă şi încredere, fără să le fie frică de Dumnezeu, puterea nevăzută a graţiei începea să curgă în ei.

„Am primit această taină," a spus un bărbat, „pentru că am nevoie de o orientare în practica mea spirituală. Am nevoie să ajung la Dumnezeu, nu prin negarea a ceea ce sunt, ci prin
mulţumirea că sunt așa cum sunt. Dacă această mulţumire apare şi devine ceva ce îi poate inspira pe alţii, este bine. Dacă mă inspiră doar pe mine - şi asta e de ajuns."

Alt bărbat mi-a scris că, pentru el, taina Hirotonisiţii a fost cea mai puternică. „Această taină mi-a dat parametrii în

care le purtăm în noi şi nu bunurile materiale cu care ne înconjurăm. Acest gând mi-a oferit o satisfacţie enormă."

Iar o femeie care, pe vremea când a venit la seminar, se lupta cu un cancer de sân, mi-a scris mai târziu: „M-am decis că trebuia să mă concentrez pe forţa mea interioară în timpul chinului meu cu această boală. în loc să mă gândesc dacă o să mă vindec sau nu, am decis să cred că, indiferent de rezultat, aveam să fiu puternică şi să am credinţă.

Spre marea mea surprindere, după ce am făcut operaţia şi am îndepărtat tumoarea, m-am trezit în patul meu din spital ştiind nu numai că nu mai am cancer, dar şi că îmi fuseseră daţi încă mulţi ani de trăit"

Ritualul Hirotonisirii

Acest ritual se aplică fie muncii de zi cu zi - oricare ar fi aceasta - fie unei sarcini pe care aţi primit-o sau pe care v-aţi asumat-o. Hirotonisindu-vă munca, recunoaşteţi că este o muncă sfântă - fie că faceţi artă, sau goliţi oale de noapte, conduceţi o gospodărie sau conduceţi o corporaţie.

Dacă recunoaşteţi că munca voastră este sfântă, este cel mai probabil că o să faceţi tot posibilul să o faceţi bine şi să evitaţi eforturile inutile. Puteţi hirotonisi orice sarcină şi să o faceţi sfântă, astfel încât să reprezinte înţelesul adevărat al Hirotonisirii, care înseamnă să recunoaşteţi că sunteţi făcuţi anume pentru această sarcină.

Din nou, pregătiţi nişte apă într-un mod mai aparte, punând nişte cristale sau uleiuri aromatice în ea ca s-o energizaţi, aşa cum un preot binecuvântează apa sfinţită. Scrieţi numele sarcinii respective pe o bucată de hârtie şi puneţi-o pe altarul vostru de acasă. Sau, dacă vreţi, ungeţi biroul, instrumentele meseriei voastre, computerul sau orice obiect care reprezintă dorinţa voastră de a face în mod onorabil ceea ce aţi fost hirotonisit să faceţi. Când faceţi ungerea, gândiţi-vă la intenţia de a vă sacraliza munca.

A ŞAPTEA CHAKRĂ - MIRUIREA

Taina Miruirii, sau ultima împărtăşanie, se dă de obicei unei persoane muribunde. însemnătatea ei constă în faptul că persoana bolnavă acceptă să lase în urmă posesiunile din viaţă - atât fizice, cât şi emoţionale.

Ultima Miruire se înfăptuieşte, în mod normal, doar o singură dată; dar, dintr-o perspectivă Simbolică, pe tărâmul propriilor noastre gânduri şi sentimente, ea poate fi efectuată o dată pe zi, pentru că ea semnifică dorinţa noastră de a ne elibera de bagajul inutil pe care îl cărăm după noi. Ea reprezintă lăsarea în urmă a tot ceea ce este mort în viaţa noastră şi alegerea noastră conştientă de a nu ne folosi forţa vitală pentru a ţine în viaţă ceea ce a trecut Mai mult decât celelalte, această taină ne oferă o disciplină prin care putem să trăim în momentul prezent

Deşi la început poate părea neplăcut să ne gândim la trecut ca fiind „mort", aceasta este o descriere exactă a locului pe care îl numim „ieri". Folosindu-ne forţa de viaţă pentru a păstra trecutul viu este ca şi cum am alege să trăim într-un mausoleu. Este rece şi întunecos, iar morţii nu vorbesc cu noi.

Nu trebuie să cărăm trecutul după noi, de parcă ar fi viu. Ceea ce s-a încheiat s-a încheiat; să ne folosim energia pentru alimentarea relaţiilor sau a evenimentelor de mult trecute, este ca şi cum am sufla aer într-un cadavru, sperând să-l resuscităm. Costul acestor acţiuni pentru corp şi pentru spirit este enorm.

Explicând grupului din Mexic înţelesul Simbolic al Ultimei Miruiri, am prezentat taina ca un mijloc de a lăsa în urmă, conştient, chiar şi în fiecare zi, lucrurile pe care nu mai voiau să le poarte cu ei, în energia lor.

Spre deosebire de taina Spovedaniei, care dă drumul energiei negative, Ultima Miruire este îndreptată către recunoaşterea faptului că anumite faze ale vieţii voastre s-au încheiat. Sfârşitul tinereţii, destrămarea unei căsnicii,

ment dat şi care, în cele din urmă, nu mai fac parte din ceea ce sunteţi astăzi.

Oamenii se agaţă de aceste părţi ale vieţii în multe feluri - chiar şi cosmetic, prin operaţii care încearcă să mascheze anii de pe feţele şi corpurile noastre. Trebuie să ne întrebăm dacă dorinţa noastră de a fi cine şi ce am fost odată şi să avem ce am avut odată ne sprijină sănătatea, sau este un pericol pentru ea. Răspunsul este atât de evident, încât nici nu e nevoie să-l mai spun.

Bagajul din trecut nu ne menţine în viaţă ţesutul din corp - cum ar putea? Avem doar o anume cantitate de energie cu care să ne conducem vieţile; dacă folosim din ea ca să ne conducem mai mult trecutul decât prezentul, intrăm în datorii energetice. Până la urmă, resursele cu care încercăm să plătim aceste datorii vin din energia ţesuturilor noastre celulare, secătuindu-ne corpul până la o stare care permite apariţia bolii.

Energia inerentă Ultimei Miruiri, combinată cu energia celei de-a şaptea chakră, care reprezintă conexiunea noastră cu eternitatea şi cu Divinul, ne ajută să înţelegem adevărul că tot ce a fost bun în trecutul nostru rămâne viu în noi şi în jurul nostru - iar tot ce este mort trebuie să rămână mort Nu putem să simţim pe deplin graţia care ne asigură propria noastră nemurire, dacă încă ne temem şi ne luptăm să oprim timpul. Acesta este un paradox pe care noi l-am creat - şi nu unul dat de ceruri, ca să ne sporească puterea.

Legătura noastră cu forţa eternă a Divinului, prin primirea acestei taine, include tot ceea ce am fost, tot ceea ce suntem şi tot ceea ce suntem meniţi să devenim. Această legătură este promisiunea că forţa noastră vitală este nesfârşită şi că putem transcende orice obstacol. Abandonarea zilei de ieri, printr-o înţelegere mai cuprinzătoare a naturii noastre Divine, este calea către depă-şirea a tot ceea ce ni s-a întâmplat în planul fizic. Pe parcurs,

Vindecarea poate fi privită ca un mod de a ne învăţa să trăim în momentul de „aici şi acum". Deşi creştinismul a pus un accent prea mare pe viaţa de apoi, chiar şi în evanghelii se vorbeşte despre lăsarea trecutului în urmă şi despre faptul că trebuie să trăim în prezent.

Iisus i-a spus unui discipol care vroia să se întoarcă acasă, ca să-l îngroape pe tatăl său: „Lasă morţii să-şi îngroape singuri morţii." (Matei 8:22) La fel, tradiţiile orientale ne învaţă că lumea fizică e doar o iluzie şi că tot ce contează este să trăieşti în prezent

Puţini participanţi la seminar au avut nevoie de timp să se hotărască dacă vor sau nu să participe la ritualul Ultimei Miruiri. A fost ca şi cum erau gata să arunce conţinutul bagajelor lor emoţionale pe jos, ca pe o eliberare simbolică de tot ceea ce nu mai voiau să care cu ei.

„De mult timp sunt gata să scap de atâtea lucruri", a spus o femeie, „dar întotdeauna m-am simţit extrem de vinovată să fac asta. Iar acum, simt că aşa a vrut Dumnezeu şi asta mă face să mă simt bine."

Un bărbat a spus, „întotdeauna am considerat că trecutul meu este identitatea mea. îmi dau seama acum ce prostie gândeam şi o să mă chinui să eliberez acea parte din mine."

Mai târziu, am primit o scrisoare de la o femeie, care scria: „Am vrut întotdeauna să vând casa în care am crescut, pe care am moştenit-o de la părinţii mei. Ei mi-au spus să am grijă de ea, pentru că era tot ce aveau, aşa că am păstrat-o, deşi era o povară din punct de vedere emoţional şi financiar. Ei bine, acum mă bucur să vă spun că acel loc este de vânzare."

Iar un bărbat mi-a telefonat, spunându-mi: „Am fost mult timp bolnav de tot felul de boli. Dureri cronice, dureri de spate şi tot felul de suferinţe. De când practic această vizualizare a renunţării, am început să-mi dau seama că am purtat totul în spate. Acum cred că, în sfârşit, o să scap de

Ritualul Ultimei Miruiri

Începeţi prin a vă întreba: „Câtă energie se scurge din mine? Câte lucruri moarte port cu mine în viaţa de zi cu zi?" Pe o foaie de hârtie, scrieţi orice lucru din trecut pe care simţiţi că îl târâţi cu voi. Puneţi hârtia într-un bol de lut de pe altarul vostru şi aprindeţi-o cu un chibrit în timp ce hârtia arde, vizualizaţi cum vă dizolvaţi legăturile care v-au ţinut legat de lucrurile acelea şi lăsaţi energia să se întoarcă în voi.

Dacă vreţi, căutaţi un obiect mic, ce simbolizează evenimentul din trecut - în cazul unui accident de maşină, să zicem, o maşină mică de jucărie va fi foarte bună - şi ungeţi-l cu apa sfinţită pe care aţi pregătit-o. Spuneţi o rugăciune în care vă eliberaţi energia din incidentul simbolizat de obiectul respectiv. Poate să fie ceva simplu: „Nu mai vreau asta în viaţa mea."

Când simţiţi energia că energia vă revine, spuneţi o



Epilog:
Albă-ca-Zăpada şi Cele şapte Chakre

De-a lungul ultimilor câţiva ani, urmând paşii lui Cari Jung şi Joseph Campbell, o serie de profesori talentaţi şi de analişti adepţi ai metodei lui Jung - în mod deosebit Clarissa Pinkola Estes - au reinterpretat unele dintre miturile şi poveştile tradiţionale. întotdeauna am fost impresionată de lucrările lor, dar nu m-am gândit niciodată să aplic şi eu această tehnică, până când, din întâmplare, am văzut într-o zi la televizor, ***Albă-ca-Zăpada şi Cei Şapte Pitici*** în versiunea lui Walt Disney. Nu mă aşteptam ca Walt Disney să fie promotorul adevărului Simbolic, aşa că ceea ce-am văzut m-a luat prin surprindere - şi, desigur, este o mărturie despre puterea poveştii originale. Este şi o poveste transcendentală, despre vindecare şi trezire spirituală.

Regina stă în faţa oglinzii - semnătura arhetipală a Sinelui, care, în versiunea lui Disney, se întâmplă să fie înconjurată de semnele zodiacale - şi întreabă: „Oglindă, oglinjoară, cine-i cea mai frumoasă din ţară?"

Iar oglinda răspunde: „Albă-ca-Zăpada."

Se pare că Albă-ca-Zăpada este simbolul Sinelui superior al Reginei, ea fiind întruchiparea ego-ului tradiţional,

Regina îi ordonă vânătorului ei s-o omoare pe Albă-ca-Zăpada şi să-i aducă inima ei - chakră din mijloc, care uneşte şinele superior cu cel inferior! Credem că ataşându-ne corpul de emoţii, descoperim în sfârşit ceva nou; dar nu este întâmplător faptul că, dintotdeauna, inima fizică s-a asociat - atât în mituri, cât şi în folclor - cu adevărul şi cu iubirea, adică tocmai cu elementele care formează a patra chakră.

Bineînţeles că, în loc s-o omoare pe Albă-ca-Zăpada, vânătorul o lasă să fugă în pădure, ucide un porc şi-i aduce Reginei inima ***acestuia.*** Albă-ca-Zăpada îşi începe atunci noaptea întunecoasă a sufletului, îşi petrece nopţile în pădure, înspăimântată de toţi ochii din jurul ei. Dar, înspre zorii zilei, îşi dă seama că ochii erau animalele care o protejau. Reuşind să treacă în siguranţă prin întunericul nopţii, ea se porneşte la drum şi dă de un pod care duce spre o colibă cu acoperiş de stuf. Trece podul - simbolul clasic al transformării spirituale - şi intră în casa noului ei sine. începe imediat să cureţe şi să rearanjeze totul în acea casă, potrivit cu propria ei lumină. Regina, Şinele ei inferior, fusese învinsă.

Apoi, se prezintă Cei Şapte Pitici, care sunt mineri; însă Albă-ca-Zăpada îi pune să se spele înainte de a-i lăsa să intre. Cu alte cuvinte, când şi-a descoperit chakrele, ea se apucă imediat să le şi cureţe. în tradiţia indiană a Yoga Kundalini, adepţii încep să-şi cureţe şi să-şi purifice chakrele de jos în sus, astfel încât, energia sacră a forţei vitale, ce stă încolăcită la baza şirei spinării, să poată să se înalţe prin creştetul capului. Această purificare se poate realiza treptat, prin rugăciune şi meditaţie - sau, în unele cazuri, ea poate avea loc într-o clipă, spontan. în orice caz, ea este preludiul unei deschideri a sufletului.

între timp, la castel, Regina descoperă că Şinele ei superior încă mai trăieşte. Ea face rost de un măr otrăvit - tradiţionalul fruct interzis al cunoaşterii binelui şi răului, deşi în Cartea Genezei nu i se spune nicăieri pe nume.

Regina îi dă Albei-ca-Zăpada mărul şi aceasta

În timp ce doarme, ea descinde în lumea cealaltă, a tărâmului arhetipal. Pentru a ieşi din acest somn arhetipal, ea trebuie să-şi contopească animus şi anima, prinţul şi prinţesa, componentele masculine şi feminine ale sufletului său. Din această contopire, rezultă reînvierea unei întregi fiinţe, înţelegerea conştientă de sine şi vindecarea.

Scopul nostru este, în mare măsură, acelaşi cu al Albei-ca-Zăpada - să oprim lupta ego-ului propriu cu Şinele nostru suprem, să unificăm elementele naturii noastre, să devenim prieteni cu cele şapte chakre ale noastre, să ne trezim şi să ne luăm viaţa în propriile mâini. Părţile dificile ale călătoriei - rătăcirea prin noaptea întunecată a sufletului, purificarea centrilor noştri energetici, descinderea în cele mai adânci locuri ale sufletului nostru - sunt cheia pentru provocarea vindecării.

E de la sine înţeles că nu orice criză de vindecare va avea „un sfârşit ca în poveste", însă fiecare efort pe care îl faceţi - oricât de neînsemnat vi s-ar putea părea - vă va aduce mereu mai aproape de o stare de sănătate spirituală şi fizică.



Mulţumiri

n primul rând şi în mod deosebit, le sunt extrem de recunoscătoare genialului meu editor şi dragei mele prietene, Leslie Meredith, pentru toată credinţa ei în mine şi în acest material. Lui Chip Gibson, editorul de la Harmony Books, îi aduc mulţumirile cele mai profunde pentru tot sprijinul său.

Şi lui Andrew Stuart, ajutorul lui Leslie, îi aduc cele mai profunde mulţumiri.

Ca întotdeauna, îi rămân recunoscătoare agentului meu, Ned Leavitt, care m-a călăuzit prin mii de furtuni, rămânând o forţă stabilă şi înţeleaptă în viaţa mea.

Ai toată dragostea mea, Ned.

Mulţumiri speciale lui Peter Occhiogrosso, fără ajutorul căruia acest manuscris nu ar fi fost terminat niciodată. Sarcina lui Peter a fost monumentală - să reorganizeze şi să editeze tot acest material, într-un timp record. Cu tot acest efort, Peter şi-a păstrat calmul şi şi-a oferit sprijinul, de fiecare dată când am avut mai multă nevoie. Peter mi-a salvat viaţa - ca să nu mai spun că mi-a salvat şi cartea - şi u voi rămâne veşnic recunoscătoare pentru contribuţia lui la ea şi la viaţa mea. Mulţumirile mele şi lui Janet Biehl, redactoarea acestui manuscris.

Şi faţă de Tami Simon, fondatoarea Sounds True Productions, vreau să-mi exprim mai mult decât recunoştinţa. Tami a fost prima care a produs materialul de bază al subiectului „De ce oamenii nu se vindecă", pe o

întregului personal de la Sounds True, cât de mult apreciez tot ceea ce au făcut pentru mine.

Le mulţumesc lui M.A.Bjorkmon şi Rae Baskin, fondatorii Conference Works, care au constituit echipa de bază ce m-a ajutat, pentru sprijinul acordat la majoritatea seminariilor mele şi pentru interesul tot mai mare faţă de munca mea; preţuiesc extrem de mult relaţia mea cu voi.

Şi, ca de fiecare dată, prietenii personali şi familia formează cel mai important grup de sprijin al oricărei persoane. Iar pentru mine, această esenţă începe cu dragostea mamei mele, a fratelui meu Ed, a cumnatei Amy şi a verişorilor Marilyn, Mitchell, Chris şi Ritchie.

Le mulţumesc şi prietenilor mei nemaipomeniţi, Norm, Suzanne, Jim G. şi Virginia Slayton - care m-au determinat să mă lansez în cariera de predare. Mary Neville şi Paula Daleo sunt într-o categorie aparte - şi asta pentru că îmi sunt nu doar asistente, ci şi „eterne prietene", fără ajutorul şi îndrumarea cărora munca mea ar fi şi mai confuză decât este deja.

Şi, în sfârşit, îi sunt recunoscătoare „cerului", pentru a-l fi trimis pe Donald în viaţa mea, exact la momentul potrivit El mă ajută să înţeleg, în fiecare zi tot mai bine, mesajul esenţial al acestei cărţi - acela că iubirea este ce mai importantă forţă în viaţă, ca să nu mai spun că este şi cea mai frumoasă.

Caroline Myss



Despre autor

D*r.** Caroline Myss este autorul best-sellerului,Anatomia spiritului" şi „De ce nu se vindecă oamenii şi cum pot să o facă", dar şi un pionier şi conferenţiar internaţional în domeniul medicinei energetice şi al conştiinţei umane. Din 1982, lucrează ca medic intuitiv: o persoană care „vede" boala în corpul unui pacient, prin mijloace intuitive. Specialitatea ei este să ajute oamenii să înţeleagă motivele emoţionale, psihologice şi fizice pentru care în organismul lor apare o boală. De asemenea, a lucrat cu Dr. C. Norman Shealy, fondator al Asociaţiei Americane de Medicină Holistică, predând metode de diagnosticare intuitivă. Împreună, au scris lucrarea ***Crearea stării de



Cuprins

*

Editura For You

BUCUREŞTI, str. Hagi Ghiţă nr.58, sector 1

Tel/fax, 021/6656223; 0311001455

telefon mobil 0744352963, 0724212690

E-mail: monica.visan@b.astral.ro, editura_foryou@yahoo.com.

Imprimarea s-a făcut la tipografia "GRUP EXCELSIOR" Tel: 031 405 88 84; Fax: 031 405 88 85;.
0723 292 510; 0723 507 1 44.
E-mail:tipografie@excelsiortrade.ro
Adresa:Str. Calea Plevnei, nr. 204-206, sector 6, Bucureşti

Aprecieri pentru *DE CE NU NE VINDECĂM ŞI CUM PUTEM SĂ O FACEM?*

„Prin această carte profundă, Myss oferă un sprijin solid şi încurajare celor care au nevoie de vindecare..."

Publisher's Weekly

„Myss arată că atât de mult timp şi energie s-au cheltuit cu recunoaşterea, identificarea şi chiar cu „onorarea" rănilor oamenilor, încât suntem în pericol să uităm că ideea este să depăşim acele răni şi să ne însănătoşim."

Natural Health Magazine

Vreme de peste cincisprezece ani, Caroline Myss a studiat de ce unii oameni se vindecă, iar alţii nu. În cartea sa precedentă, *Anatomia spiritului*, Dr. Myss a adus lumină asupra interacţiunilor ascunse dintre credinţe şi corp, suflet şi celulă, pentru a arăta cum „biografia noastră devine povestea corpului biologic" după cum îi place să spună, în felul ei inimitabil. În această nouă carte, autoarea se foloseşte de învăţăturile ei anterioare referitoare la cei şapte centri energetici ai corpului, pentru a oferi un program vital de auto-vindecare pentru bolile fizice şi spirituale. Cu stilul ei caracteristic direct şi cu modul electrizant de a oferi informaţia, ea prezintă şi demontează cele cinci mituri despre vindecare, explicând contextele individuale în care oamenii se îmbolnăvesc fizic şi spiritual şi investesc în „ranologie", arătând noi metode de a lucra cu provocările pe care le oferă cei şapte centri energetici.

Vizionară şi practică în acelaşi timp, cartea ***De ce nu ne vindecăm şi cum putem să o facem?*** prezintă o relatare nouă şi curajoasă despre dezvoltarea conştiinţei şi spiritualităţii omeneşti de-a lungul vremii, examinând şi transformarea dinamică a atitudinilor faţă de vindecare, la nivel global. Pentru a vă ajuta să rămâneţi pe calea vindecării, Dr. Myss vă oferă ritualuri şi rugăciuni prin care să căpătaţi o perspectivă simbolică asupra problemelor de viaţă şi să vă întăriţi puterea personală, conectându-vă la energia Divină universală. Viziunile inovatoare ale Dr. Myss cu privire la medicina energetică şi abordarea ei activă în vederea vindecării problemelor de viaţă şi a bolilor fizice vă vor ajuta să depăşiţi blocajele mentale care vă împiedică să vă faceţi bine.



Dr. Caroline Myss este medic şi s-a dedicat creării unor programe educaţionale în domeniul conştiinţei umane, a spiritualităţii şi convingerilor, sănătăţii, medicinii energetice şi a ştiinţei legate de practicarea medicinii prin intuiţie. Autoarea ţine workshopuri şi conferinţe în lumea întreagă şi dă consultaţii, lucrând cu alţi medici, psihiatri şi psihologi. Este autoarea best-sellerului *Anatomia Spiritului*, şi a altor cărţi de succes.
Trăieşte în Oak Park, Illinois. www.myss.com



Editura For You
ISBN: 978-973-7978-91-2

RON